GAYAR MALAR

'92 ரூ. 6.00

மங்கையர் மலர்



'கழுத்தாய' பிரச்சனைகள்...

—'ஸ்பாண்டிலோஸிஸ்' பற்றி!



துணிகளின் வெண்மைக்கு
ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில்
4 சொட்டு உஜாலாவே போதுமானத
உஜாலா
UJALA
FOR
SUPER WHITENESS OF
CLOTHES
JYOTHY LABORATORIES
Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.
Regd. Office: Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

நாம் செய்த புண்ணியம்!



'கலியுகத் தெய்வமே, கண்கண்ட தெய்வமே!' என நாளும் ஜபித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். யாரை? வேறு யாரை! ஸ்ரீ பரமாச்சார்யாரைத்தான். எங்கள் பேச்சும், நாங்கள் ஜபிக்கும் நாமமும் அவருடையது தான். அதற்காகத்தான் அவர் குடிகொண்டிருக்கும் இந்தப் புண்ணிய காஞ்சி மாநகரிலேயே, என் கணவர் ரிடையரான பிறகு நாங்களும் குடிவந்து விட்டோம்.

காஞ்சி மாமுனிவரின் அனுக்ரஹம் நாங்கள் எத்தனையோ ஜன்மங்களில் செய்த புண்ணியத்தின் காரணமாகக் கிடைத்தது தான். ஒவ்வொரு வியாழக் கிழமையும் அந்தத் தெய்வத்தை நாங்கள் தரிசித்து வருகிறோம்.

அந்தப் பெருமானுக்கு தொண்ணூற்றியெட்டு வயது நிறைந்து தொண்ணூற்றியொன்பதாவது வயதில் அடியெடுத்து வைக்கும் வேளை அவருடைய ஜெயந்தி நாளான வைகாசி அனுஷம் இரண்டு முறையும், ஆங்கிலத் தேதி மே 20ம் ஆக மூன்று ஜயந்தி நாட்கள்! ஜூன் பதிமூன்றாம் தேதியும் அவருடைய ஜயந்தி வருவது நாம் செய்த புண்ணியம்தான்.

காஞ்சி மாமுனிவருக்கு என் கையாலேயே சந்தன மாலை, விபூதி மாலை, நவதானிய மாலை, திராக்ஷை மாலை எனச் செய்து கொடுக்கும் பாக்கியம் பெற்றவள் நான். ஒவ்வொரு முறையும் இந்த எளியவள் எடுத்துச் செல்லும் மாலைகளை அணிந்து அனுக்ரஹிப்பார்.

பிறகு அவற்றை ஜனாதிபதி ஆர். வெங்கட்ராமன் போன்ற பல பிரமுகர்களுக்கும் அளித்திருக்கிறார்.

99-வது ஜெயந்தியை ஒட்டி 99 சிவலிங்கங்களை வெல்வெட் சால்வையில் வரைந்து பரமாச்சார்யாரிடம் சமர்ப்பித்தோம்.

நமக்கு அருள் கொடுக்க, நாம் புண்ணியம் பெற, இந்தப் பிறவி எடுத்துப் பல கர்மாக்களில் உழன்று அவதிப்படும் நம்முடைய ஜன்மாக்கள் கடைத்தேற ஸ்ரீ மகா பெரியவாள் இன்னும் பல்லாண்டு காலம் வாழ வேண்டும். எங்கள் தெய்வமான அவரிடமே நாங்கள் பிரார்த்திக்கும் வரம் இது தான்.

– மீனா ஹரிஹரன்





சகோதரிகளைக் காண சுற்றுப்பயணம்!

அதென்னமோ தெரியவில்லை, சென்ற மாதம் எல்லாம் ஒரே சுற்றுப்பயண ராசிதான். நிறைய ஊர்களுக்குச் சென்று பல்வேறு விதமான மகளிர் அமைப்புக்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்புக்கள் கிடைத்தன. எத்தனை அனுபவங்கள்! எத்தனை விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது!!

முதலில் பாண்டிச்சேரி சமூகநலத் துறையைத்தான் சொல்ல வேண்டும். அத்துறை சார்பில் இயங்குகின்ற மகளிர் சங்கப் பெண்களைச் சந்திக்கச் சென்ற போது எத்தனை கச்சிதமான ஏற்பாடுகள்! வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. அரசுத் துறைச் செயலாளர் வாசுதேவராஜுவும், இயக்குநர் சுந்தர வடிவேலுவும் ஒவ்வொன்றையும் கவனித்து ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். அவர்களும் உடனிருந்து ஒவ்வொரு கூட்டத்தையும் நடத்தியது அற்புதமாக இருந்தது.

'டோக்ரா' எனும் திட்டத்தின் கீழ் சுயவேலை வாய்ப்புப் பெறும் பெண்கள் அனைவரையும் பாண்டிச்சேரியிலும், காரைக்காலிலும் சந்திக்க நேர்ந்தது. இப்பெண்கள் தமிழ்நாட்டில் சமூகநலத் துறையில் இப்படிப்பட்ட திட்டங்கள் உள்ளனவா, தனிப்பட்ட பெண்கள் சங்கங்கள் எப்படி இயங்குகின்றன என்றெல்லாம் ஆர்வத்தோடு கேட்டார்கள்.

காரைக்காலில் இத் திட்டத்தின் கீழ் இயங்கிய மகளிர் மன்றத் தலைவிகளின் ஆர்வத்தை மறக்கவே முடியாது. அவர்களுடைய விருந்தோம்பல் பண்பும், பின்னர் கூட்டம் நடத்திய பாங்கும் மிகவும் சிறப்பாக இருந்தது. மிகவும் எளிய அந்தக் கிராமத்துப் பெண்களிடம் இரத்ததானம்,



கண்தானம் பற்றிப் பேசிய போது ஆர்வத்தோடு கேட்டார்கள்.

''எங்களுக்கு இதைப் பற்றியெல்லாம் யாரும் சொன்னது இல்லை. நாங்க கண் தானம் செய்யலாமா? அதுக்கு யாரைக் கேட்கணும்? எங்க சொல்லணும்? இரத்த தானம் செய்வதால் உடம்புக்கு நல்லதா? எப்படி?''

என்றெல்லாம் விவரம் கேட்டார்கள். எளிய நிலையிலுள்ள அவர்களிடம்தான் மற்றவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என எத்தனை ஆர்வம்! என்னுடன் வந்திருந்த சமூக சேவகி சாந்தா இராமானுஜம் அவர்களுக்குக் கண், ரத்ததானம் பற்றி அழகாக விளக்கினார். அந்தக் கூட்டம் அவர்களிடையே ஒரு சிறிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியிருந்தால் கூட அது ஒரு பெரிய சாதனைதான்.

மன்னார்குடியில் சந்தித்த டாக்டர் அசோக் வித்தியாசமான கருத்துக்களைச் சொன்னார். ''மேலை நாடுகளில் இப்போதெல்லாம் கருப்பை நீக்கம்' என்பது ரொம்பச் சர்வசாதாரணமாகி விட்டது. குழந்தைகள் தேவை முடிந்தவுடன் கருப்பையை எடுத்து விடுகிறார்கள். இதனால் பல சிக்கல்கள் இல்லாமல் போய் விடுகிறது'' என்றார் தினம் தினம் நூற்றுக் கணக்கில் பெண் நோயாளிகளைச் சந்திக்கும் இவர். இவர் மனைவி சங்கீதா மன்னார்குடி மகளிர் மன்ற உறுப்பினர். இம்மன்ற உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஆர்வத்தோடு பேசினார்கள். பேச்சும் கருப்பை அது சம்பந்தமான நோய்கள் பற்றித்



திரும்பியது. ஒரு பெண்மணி, "எனக்குத் தெரிந்தவருக்குக் கருப்பை எடுத்த பிறகு மிகவும் 'பேலன்ஸ்' ஆகி விட்டார். அதற்கு முன்பு அவருக்கு அடிக்கடி கோபம் வரும். எது சொன்னாலும் தப்பாகவே எடுத்துக் கொள்வார். அவருக்கு இருந்த உபாதை காரணமாக கருப்பை நீக்கம் செய்த பிறகு மிக நல்லவராகி விட்டார்!" என்றார். நாற்பது வயதில் குடும்பப் பெண்மணி படுகின்ற தொல்லைகளையெல்லாம் விவரித்தார்கள்.

கும்பகோணத்தில் ரோட்டரி இன்னர் வீலும், ஈவ்ஸ் கிளப்பும், துர்கா மாதர் சங்கமும் இணைந்து விழா நடத்தியது. இங்கு, மேலும் இவர்களைப் பற்றித் தெரிந்து



கொள்ள நாற்பது வயதிலே எழுகின்ற பிரச்னைகளை எடுத்தேன். ஒரு சுவையான பட்டிமன்றத்தையே நடத்தி விட்டார்கள்.

"பெண்கள் தங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற உடல் உபாதைகளைத் தங்கள் குழந்தைகளிடம் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். டீன்ஏஜ் பெண்ணிடம் சொல்லும் வகையில் சொன்னால் அவள் நிச்சயமாகப் புரிந்து கொண்டு அம்மாவிற்கு உதவி செய்வாள்" - இது வசந்தி.

"எங்கள் அம்மாக்கள் எங்களிடம் பிரச்னைகளைப் பேசுவதேயில்லை. அவர்கள் மனம் திறந்து பேசினால் நாங்களும் புரிந்து கொள்வோம்" - இது டீன்ஏஜ் கவிதா.

"குழந்தைகள் இருக்கட்டும், கட்டிய கணவன் மனைவியின் கஷ்டங்களைப் புரிந்து கொள்கிறானா?" - இது விஜயலட்சுமியின் கேள்வி.

ஈவ்ஸ் கிளப் தலைவி லலிதா சேதுராமவின் கணவர் சேதுராமன் இதற்கு அழகாகப் பதில் சொன்னார்.

"மனைவி என்பவளிடம் இச்சா சக்தி, கிரியா சக்தி, ஞான சக்தி எனும் மூன்று சக்திகளும் உள்ளன. மணமான புதிதில் இச்சா சக்தி இயற்கை. அடுத்து வரும் நடுத்தர வயதில் கணவனின் முன்னேற்றத்திற்கும், குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும் அவள் கிரியா சக்தியாக இருந்து ஊக்குவிக்கிறாள். நாற்பது வயதுக்குப் பின் அவளை ஞானசக்தியாகத் தொழ வேண்டும். மனைவியை மதித்து, அவளிடம் தங்களின் செயல்களுக்கான ஆலோசனைகளைக் கேட்க வேண்டும். அவளுக்கு வேண்டியது அன்பு, தோழமை. இவைகளை அறிந்து ஒரு கணவன் நடந்து கொண்டாரானால் நிச்சயம் குடும்பங்களில் எந்தப் பிரச்னையும் ஏற்படாது."

டாக்டர். சுப்ரமணியம் உடற்கூறு ரீதியாக மனைவி பலவீனமாக இருந்தால் அவளை ஆதரவோடு நடத்த வேண்டும் என்றார். இன்னர் வீல் தலைவி லக்ஷ்மி சுப்பராயன் வரவேற்புரையும், லலிதா சேதுராமன் நன்றியுரையும் கூறினார்கள். காரசாரமான இந்தக் கூட்டம் மிகச் சுவையாக இருந்தது.

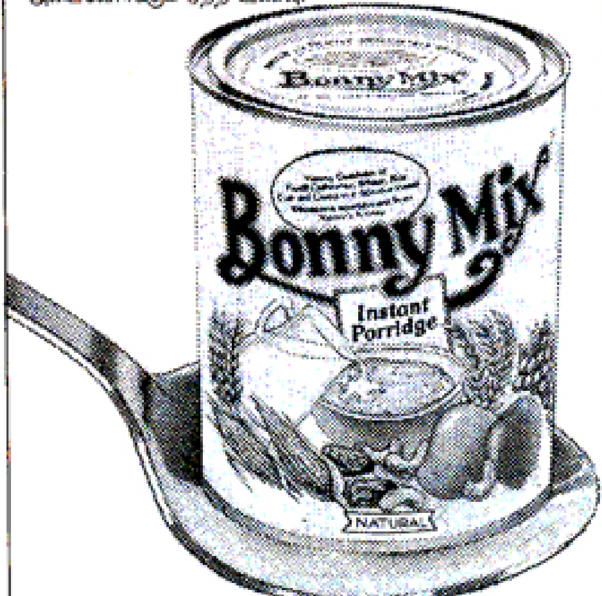
கோயமுத்தூரில் தமிழ்நாடு மருத்துவமனை பல்வேறு மகளிர் சங்கங்களை

பானி மிக்ஸ்

உடனடியாகத் தயாரிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ்.

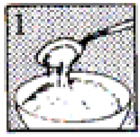
தானியங்கள், பழங்கள், முந்திரி கலந்த ஆகாரம்.

பானி மிக்ஸ் கோதுமை, சோளம், அரிசி, மாம்பழம், ஆப்பிள், பேரிச்சை, திராட்சை மற்றும் முந்திரி போன்ற வையிலான ஊட்டமிகு, எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய பாரிட்ஜ் ஆகாரம். குடும்பத்தினருக்கு காலை சிற்றுண்டிக்கும் மாலையில் பள்ளி அல்லது அலுவலக வேலைகளுக்குப் பின் அளிக்கவும் உகந்தது. முதியோருக்கும் நோயிலிருந்து குணம் அடைவோர்க்கும் ஏற்ற உணவு.



நிமிடங்களில் தயார்

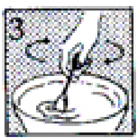
பானி மிக்ஸை விரைவாகவும், எளிதாகவும் தயாரிக்கலாம்.



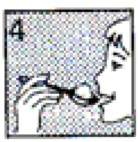
கிண்ணத்தில் தேவையான பானி மிக்ஸை எடுக்கவும்.



அதோடு முன்னமே கொதித்த பாலை போதுமான அளவு மெதுவாகச் சேர்க்கவும்.



மிருதுவான கிரீம் போன்ற பாரிட்ஜ் ஆகாரம் பெற மெதுவாகக் கலக்கவும்.



சுவையான ஒவ்வொரு ஸ்பூன் பாரிட்ஜ் உணவையும் உங்கள் குடும்பத்தினர் சுவைத்து மகிழ்வார்கள்.

பானி மிக்ஸ்

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக!



உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ.

GL 2/88 R TAM

இணைந்து 'மகளிர் - மருத்துவர் சந்திப்பு' நிகழ்த்தியது. குஜராத்தி மாநிலச் சிறுமி சுஜித்ரா தமிழ்த்தாய் வாழ்த்துப் பாடலை சுத்தமாகப் பாடி விழாவைத் துவக்கி வைத்தாள். எழுத்தாளர் விமலா ரமணி, உளவியல் நிபுணர் பூங்கோதை குருதாஸ், லக்ஷ்மி ராமச்சந்திரன், எழுத்தாளர் விசாலம் நாராயணசாமி, திருமதி ரமணி சங்கர், திருமதி மோகனசங்கர் உள்ளிட்ட பலரும் மகளிருக்கு மிகவும் முக்கியமான பல வினாக்களை எழுப்பினார்கள்.

லக்ஷ்மி : ''முப்பது வயது வரை உற்சாகமாக வாழ்க்கையைக் கடந்து விடுகிறோம். அப்புறம் ஒரே வலி புராணம் தான். ஏதாவது ஒரு நோய் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் இருந்து கொண்டு இருக்கிறது. இதற்கு என்ன காரணம்?''

டாக்டர் கோவிந்தராஜன் : ''எல்லா சாமான்களும் வாங்கியவுடன் புத்தம் புதியதாக இருக்கிறது. அப்புறம் நாளாக ஆகத் தேய ஆரம்பித்து ரிப்பேராகிறது. அதே போலத்தான் மனித உடலும். நாற்பது வயதுக்கு மேல் பெண்களுக்கு முக்கியமாக எலும்புத் தேய்வு ஏற்படுகிறது. ஹார்மோன்ஸ் சுரக்கும் நிலை மாறுகிறது. இவைதான் காரணம். சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை, சந்தோஷமான மனம் இவற்றால் வலிகளைக் குறைக்கலாம்.''

விசாலம் : ''புற்றுநோய்க்கு என்னென்ன முன் அறிகுறி ஏற்படும்?''

டாக்டர் கோபால் : ''எதுவுமே இருக்காது. மூன்றாவது ஸ்டேஜ் வந்த பிறகுதான் வெளியே தெரிய ஆரம்பிக்கும். எனவே, அறிகுறி தோன்றுகிறதா எனக் காத்துக் கொண்டிருக்காமல் வருடா வருடம் முழு

✱ பங்கேற்றோரில்...





✱ லக்ஷ்மி





✱ ஷ்யாமளா

உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். மேலை நாடுகளில் எல்லாம் இந்த வகை 'ரெகுலர் செக்-அப்' காரணமாக, மார்பக, கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்கள் மிகவும் குறைந்து விட்டன. நம் பெண்கள் கூச்சம், வெட்கம் காரணமாக பரிசோதனைக்கு வரத் தயங்குகிறார்கள். பெண்களிடையே தங்கள் உடல்நலத்தை ஆரோக்கியமாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு தேவை. இது அவர்களுக்கும் நல்லது. அவர்கள் குடும்பத்துக்கும் நல்லது.''

அன்னபூரணி : ''குழந்தைகளுக்குக் கார்டிசான் மாத்திரை கொடுப்பதால் சைட் எஃபெக்ட்ஸ் வருமா?''

ரங்கராஜன் : ''கார்டிசான் உயிர் காக்கும் மருந்து. இது மிகத் தேவையான போது மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். மருத்துவமனையில் குழந்தைகளுக்கு ஜுரம் இறங்கக் கொடுத்தார்கள் என்பதற்காக நாமும் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு கொடுக்கக் கூடாது. இதனால் கடும் விளைவுகள் ஏற்படும். சிறுநீரகக் கோளாறுகள் போன்ற பெரிய தீமைகள் ஏற்படலாம்.''

உஷா : ''ஸ்கேன் மூலமாக குழந்தை பிறக்கும் நேரத்தைச் சரியாகச் சொல்ல முடியுமா?''

கோவிந்தராஜன் : ''முடியும்.''

கோயமுத்தூர் மங்கையர் மலர் வாசகிகள் கேட்ட கேள்விகள் டாக்டர்களை அசர வைத்தன. மங்கோலியன் குழந்தைகள், டயாபடீஸ், ஆர்த்ரைடிஸ் போன்றவை சம்பந்தமாக மிக நுணுக்கமாக டெக்னிகல் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்திக் கேள்விகளைக் கேட்டுத் திணற அடித்தார்கள். மருத்துவமனை நிர்வாக இயக்குநர் வேலுச்சாமிக்கு ஒரே மகிழ்ச்சி. ''இக் காலப் பெண்களுக்கு பிராக்டீஸ் செய்து கொண்டிருக்கும் டாக்டர்களின் அளவிற்கு நாலெட்ஜ் இருப்பது மிகவும் சந்தோஷப்பட வேண்டிய விஷயம்'' என்றார். சிறப்புரையாற்றிய எழுத்தாளர் விமலா ரமணி குட்டிக் கதைகளைச் சொல்லிச் சுவையாகப் பேசினார். மூன்று மணி நேரம் சென்றதே தெரியவில்லை.

மாலையில் சௌடேஸ்வரி மகளிர் மன்ற உறுப்பினர்கள் ஆர்வத்தோடு மங்கையர் மலரைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். தங்களில் பலருக்கும் தகுந்த ஆலோசனை கூறும் தோழியாகவே விளங்குகிறது என்றார்கள்.

மறுநாள் டாக்டர் அம்பேத்கார் சுய வேலை வாய்ப்புப் பயிற்சி நிலையம் என்ற பெயரில் இருளர் பெண்களிடையே ஏற்பட்டு வரும் மறுமலர்ச்சியைக் காண முடிந்தது. இந்தத் திட்டத்தினை கனரா வங்கி பவள விழா ஊரக வளர்ச்சி அறக்கட்டளை தந்து எடுத்துக் கொண்டு புதுப்புதூர் என்ற கிராமத்தில் இப் பயிற்சி முகாமை நடத்துகிறது.

மலையிலே வாழ்கின்ற இருளர் சமூகப் பெண்கள் துடைப்பம் முதல் கால்நடை வரை விவரம் தெரியாமலே தங்கள் மலைச் செல்வத்தையெல்லாம்




நியாய விலையில்
நிரந்தர பராமரிப்பு அளிப்பது புதிய சீகா
தரம் பார்ப்பீர் -
தலைமுடி காப்பீர் !
கூந்தல் உதிர்வதை தடுத்து.
கூந்தலின் அடர்த்தி ஆரோக்கியத்தை
பாதுகாத்து. பொடுகு, பேன் போன்ற
தொல்லைகளையும் ஒழித்து கூந்தலுக்கு
நல்ல வளர்ச்சியும், கண்களுக்கு
குளிர்ச்சியும் அளிக்கிறது புதிய சீகா.
அடக்கமான ஷாசேகளில்
மற்றும் நீடித்து உழைக்கக்
கூடிய கவர்ச்சிகரமான
பிளாஸ்டிக் பாக்கிங்கில்
'புதிய சீகா'
கிடைக்கும்.
Shika
விநியோகஸ்தர் :
காமதேனு
டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்ஸ்
(பி) லிட்.,
3, முருகப்பன் தெரு,
யானைக்கவுனி,
சென்னை- 79.
ELEGANT

வாரி எளிய விலைக்கு விற்றுக் கொண்டு இருந்திருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் பயிற்சி முகாம் கொடுத்து, அவர்களே இடைத் தரகர் இல்லாமல் நேரடியாக விற்பதன் மூலம் எத்தனை லாபம் சம்பாதிக்க முடியும் என்று சொல்லிக் கொடுத்து இருக்கிறார்கள். 'மஷ்ரூம்ஸ்' வளர்ப்பதன் மூலம் மாதம் எவ்வளவு சம்பாதிக்க முடியும் எனக் கற்றுத் தருகிறார்கள். 'கள்ளமில்லாத அந்தப் பெண்களுக்குத் தையலும், கைவேலையும் சொல்லித் தரும் போது மிக ஆர்வமாகக் கற்றுக் கொண்டு, எவ்வித 'டைவர்ஷனும்' இல்லாமல் முழு மூச்சாக அதிலேயே ஆழ்ந்து விடுகிறார்கள்' என்கிறார் இந்தத் திட்டத்திற்காகத் தன் நிலத்தையே மிக மலிவான விலைக்குக் கொடுத்த கிராமப் பெரியவர். கனரா வங்கியைச் சேர்ந்த அதிகாரி ராஜகோபாலன் போன்றவர்கள் இச் சமூகப் பணியில் தங்களை ஆர்வமாக ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ளனர்.

கோயமுத்தூரில் நடந்த அத்தனை சந்திப்புக்களுக்கும், விழாக்களுக்கும் கனகச்சிதமாக திட்டமிட்டுக் கொடுத்தவர்கள் கன்டேல்வால் சகோதரர்கள். அவர்களில் இளையவர் ஆனந்தப் பிரகாஷும், அவருடைய நண்பர் சி. வி. கிருஷ்ணனும் கூடவே இருந்து ஒவ்வொரு சிறு நிகழ்ச்சியும் வெற்றிகரமாக உதவ பெரிதும் உதவினார்கள். ஆனந்தப் பிரகாஷின் விருந்தோம்பல் சொல்லி முடியாதது.

அன்று மாலை ஒரு கலந்துரையாடல் நிகழ்ச்சி. 'கலைத் துறையில் பெண்கள் இழிவுபடுத்தப்படுகிறார்களா?' என்று. (இது தனியாக அடுத்த இதழில் இடம் பெறும்) அது எப்படி அன்றைக்கு அத்



✤ லலிதா சேதுராமன்

✤ சுசித்ரா



தனை பொருத்தமாக அமைந்தது என்று தெரியவில்லை. அன்றுதான் ஒரு பிரபலமான வார இதழ் சர்ச்சைக்குரிய அட்டைப் படத்துடன் வெளிவந்திருந்தது. பிலுபிலுவென்று பிடித்துக் கொண்டார்கள் பெண்மணிகள். ஒரே கோப வீச்சுதான். அக்னி நட்சத்திரத்தை அங்கு உணர முடிந்தது. 'பெண்களை என்னவென்று நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்' என்று கோபமாக ஆரம்பித்த கலந்துரையாடல் ஒன்றரை மணி நேரம் நடந்தது. இரவு ஏழு மணிக்கு மேல்தான் கோயமுத்தூர் குளிர் வடைந்தது போல பெண்களும் கூல் டவுன் ஆனார்கள்.

இந்த ஊர்களில் 'இன்பார்' மருந்து நிறுவனத்தினர் 'நாற்பது வயதினிலே' எனும் புத்தகத்தினை அளித்தார்கள். 'மெனோபாஸ்' சமயத்தில் ஏற்படுகின்ற பிரச்னைகளைப் பற்றிய ஒரு கேள்வித் தாளையும் விநியோகித்தார்கள். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் பதில்கள் அடுத்த இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.

வாசக, வாசகியர் இத்தனை விழிப்புணர்வுடனும், பரந்த தெளிந்த சிந்தனையுடனும் இருப்பதைப் பார்க்கும் போது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. காரைக்கால் அருகில் சிறு கிராமத்தில் சந்தித்த எளிய கிராமப் பெண்ணிடம் இருக்கும் சமூக உணர்வு... மிகவுயர்ந்த நாகரீகத்தில் இருக்கும் கோவை நகரப் பெண்மணியிடம் இருக்கின்ற விழிப்புணர்வு... நம் பெண்களிடம் இங்கே குறை காண்பது யார்? அவளை இன்னும் போகப் பொருளாக நினைப்பது யார்? ஐயா, அந்தக் காலமெல்லாம் மலையேறிப் போச்சு ஐயா!

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

வாழ்த்துப் படங்கள்வரைதல் (2)

வாழ்த்துப் படங்கள் வரைதல் வரிசையில் இப்போது இவ்வொரு முறையில் வரைந்து வண்ணம் தீட்டும் முறையினைப் பார்ப்போம்!

வாழ்த்துப் படங்களை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு எளிமையாகவும், சுத்தமாகவும் வரைகிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு கவர்ச்சியாக இருக்கும்!

இயற்கையில் தோன்றும் வர்ணங்களை அப்படியே காட்டவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. உங்கள் கற்பனையில் உதித்த வண்ணங்களைத் துணிந்து உபயோகிக்கலாம்.



படம்-1

இலைகள் இயற்கையில் பச்சையாக இருக்கிறது என்பதற்காக பச்சை வர்ணத்தைத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை; மாறாக உங்களுக்குப் பிடித்த நிறத்தை நிறப் பொருத்தத்துடன் (colour combination) வண்ணம் தீட்டினீர்களானால் நீங்கள் வரையும் வாழ்த்துப் படங்களுக்கு மதிப்பே தனிதான்!

படம் - 1 ஐப் பாருங்கள்! இந்தப் படத்தை எப்படி வரைந்து வர்ணம் தீட்டலாம்?

டிரேசிங் பேப்பரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை இந்தப்படத்தின் மீது வைத்துப் பென்சிலால் அல்லது பேனாவால் அப்படியே டிரேஸ் செய்து கொள்ளுங்கள். இனி நீங்கள் வரைந்து வண்ணம் தீட்ட வேண்டிய அட்டையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் நீங்கள் டிரேசிங் பேப்பரில் டிரேசிங் செய்த படத்தை கார்பன் பேப்பரை உபயோகித்து நகல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

படம் : 2 பர்ன்ட் சின்னா (Burnt Sienna); ரா சின்னா (Raw Sienna); கருப்பு (Black) ஆகிய மூன்றே நிறங்களைக் கொண்டு வரையப்பட்ட படம். இந்த நிறங்களில் போஸ்டர் கலரை வாங்கிவந்து பிரஷ்ஷினால் தொட்டு வண்ணம் தீட்டி மகிழலாம்!



ரவிராஜ்

மேற்சொன்ன நிறங்களைத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. உங்கள் கற்பனைக் குதிரையை ஓட விட்டுப் பாருங்கள். அழகிய அதிசய உலகைப் படைத்து மகிழலாம்!

வேறுமுறை : இந்தப் படத்தை வெளிக் கோடுகளை மட்டுமே வரைந்து கொண்டு வண்ணம் தீட்ட வேண்டிய பகுதிகளில் அதே டிசைனை, கலர்க்காகிதங்களில் டிரேஸ் செய்து அதைக் கத்தரித்து அந்தந்த இடங்களில் ஒட்டியும் வாழ்த்துக்கள் தயார் செய்யலாம்! மரக்கிளைகளையும், காம்புகளையும் மட்டும் பிரஷ்ஷினால் வரைந்து கொள்ளுங்கள்.

கலர்க்காகிதங்களில் வார்னிஷ் பேப்பர் என்றும்; வெல்வெட் பேப்பர் என்றும்; போஸ்டர் கலர் பேப்பர் என்றும் வெவ்வேறு ரகங்களில் கிடைக்கின்றன. இவைகளில் உங்களுக்கு எந்த வகை தேவையோ அதை வாங்கி உபயோகிக்கலாம்!

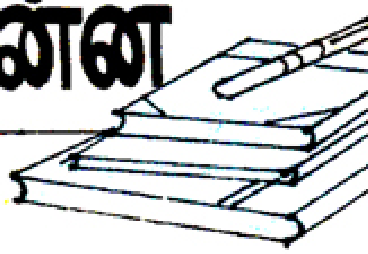


படம்-2



GK21-203 TAM R 2

மேற்கொண்டு என்ன படிக்கலாம்?



ஆம்ற்று கோடை விடுமுறை முடிந்து, தேர்வு முடிவுகள் வெளியாகிக் கல்லூரிகள் திறக்கும் நேரம் நெருங்கி விட்டது. பிளஸ் டூ முடித்திருக்கும் மாண வர்களுக்கு எந்த 'க்ரூப்' எடுத்தால் எதிர் காலம் பிரகாசமானதாக இருக்கும் என்ற குழப்பம். பட்டப்படிப்பு முடித்தவர் களுக்கோ மேற்படிப்புக்குப் போகலாமா? எந்த விதமான குவாலிபிகேஷனைச் சேர்த் துக் கொண்டால் வேலை வாய்ப்புகள் இன் னும் அதிகமாகும்? என்ற பிரச்னை.

இந்தக் கரைக்கு எதிர்ப்புறமாக, தங்கள் தொழிலின் முழு வெற்றிக்கு வித்திடும் ஆற்றல் படைத்த ஆட்பலத்துக்காகத் தேடிக் கொண்டிருக்கும் நிறுவனங்கள் -

இப்படித் தேவைக்கும் ஆற்றலுக்கும் இடையே பாலமாகப் பணிபுரியப் பல நிறு வனங்கள் இன்று எழுந்துள்ளன. வேலை தேடிக் கொண்டிருப்பவரின் தகுதிகளுக் கேற்ப தொழில் நிறுவனங்கள் வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கின்றன. இப்படிப் பட்ட நிறுவனங்களில் ஒன்று - சென்னை மாண்டியத் ரோடிலுள்ள பில்லி மோரியா கம்பெனி.

இதன் சென்னைக் கிளையின் உயர் நிலை மேலாளர் சாரதா ஜெகனைக் கேட்ட போது அவர் கூறிய கருத்துகள்.

''இன்றிருக்கும் நிலவரப்படி கல்வித் தகுதி லிஸ்டில் முதலிடம் பி.ஈ.க்குத்தான் அதனுடன் எம்.பி.ஏ. சேர்த்து விட்டால் வேலை வாய்ப்பு உறுதிப்படுகிறது. அதற் கடுத்ததாக வருவது சி.ஏ. இந்தத் தகுதி உள்ளவர்களுக்கு ஃபைனான்ஷியல் சர்வீ சஸ் என்றழைக்கப்படும் மெர்சன்ட் பேங் கிங், பப்ளிக் இஷ்யூ மேனேஜ்மென்ட், அந் நியச் செலாவணித்துறை, பங்கு மார்க்கெட் டுகள் - இவை போன்ற துறைகளில் வாய்ப் புகள் அதிகம். தற்போது கொண்டு வரப் பட்டிருக்கும் அரசுச் சட்டத்தின்படி ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வியாபாரம் இருக்கும் நிறுவனங்களில் கண்டிப்பாக ஒரு கம் பெனி செக்ரட்டரி இருக்க வேண்டும். எனவே ஏ.சி.எஸ். படிப்பிற்கு வேலை வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.

விளம்பரத் துறையும் விளம்பரங்கள் அமைத்துக் கொடுக்கும் பணியோடு நின்று விடாது, பொது மக்கள் தொடர்பு, நிறு வனங்களுடன் தொடர்பு என்று பல்வேறு திசைகளில் வளர்ந்து வருகிறது. இதனால் Public Relations, Corporate Communications போன்ற கல்வித்தகுதிகளுக்கு வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். எம்.பி.ஏ. படிக்க ஆசைப் பட்டு ஐ.ஐ.எம். போன்ற அங்கீகரிக்கப் பட்ட இடங்களில் ஸீட் கிடைக்காதவர்கள் Business Economics என்று சில கல்லூரி களில் தரப்படும் முதுநிலைப் பட்டப் படிப்பை மேற் கொள்ளலாம். இப்போது பல பல்கலைக்கழகங்கள் அஞ்சல்வழிக் கல்வி முறையை அறிமுகப்படுத்தியுள் ளன. அவற்றில் IGNOU (இந்திரா காந்தி நேஷனல் ஓபன் யூனிவர்ஸிடி, டெல்லி) போன்ற தரமான பல்கலைக்கழகங்களின் உள்ளூர்க் கிளையைத் தேடிப் பிடித்து, தகவல்கள் சேகரித்து அவரவர் விரும்பிய மேற்படிப்பைத் தொடரலாம். இது இல்லத் தரசிகளுக்கும் ஒரு வரப்பிரசாதம்.

எந்தப் படிப்பை மேற்கொள்ள நினைத்தாலும், தான் படித்து முடிக்கப் போகும் போது அந்தக் கல்வித் தகுதிக்கு என்ன மதிப்பு இருக்கும் என்று பார்த்துக் கொள்வது மிக அவசியம். ஆட்டு மந்தை போல எல்லோரும் ஐ.ஐ.டி. க்குப் போகி றார்களே அதனால் நாமும் போவோம் என்று முடிவெடுக்காமல் இப்போது அதிகம் பேர் அணுகாமலிருக்கும் கல்வித் தகுதிக்கல்லவா எதிர்காலத்தில் மதிப்பு உயரும்.



உதாரணமாக சட்டப் படிப்பில் சிவில், கிரிமினல் என்று அரைத்த மாவையே அரைப்பதை விட கார்ப்பரேட் லா, FERA என்றழைக்கப்படும் அந்நியச் செலாவணி ஒழுங்குபடுத்தும் சட்ட நுணுக்கங்கள், MRTP (Monopoly Restricted Trade Practice) இப்படி யாரும் தேர்ந்தெடுக்காத துறைகளில் தேர்ச்சி பெற்றால் பின்னால் பயன்கள் அதிகரிக்கும். அதே போல் மருத்துவத் துறையில் பயோ-மெடிசின், மைக்ரோ பயாலஜி, குழந்தை பராமரிப்பு போன்ற துறைகளிலும் மனோதத்துவத் துறையில் - Industrial Psychology என்றழைக்கப்படும் தொழில் நிறுவனங்களின் வளர்ச்சிக்கு ஆலோசனை வழங்கும் கல்வித் தகுதிக்கும் எதிர்காலத்தில் நல்ல வாய்ப்புகள் இருக்கும்.

சரி, சரி, இதெல்லாம் படிப்பவர்களுக்குத்தானே - எங்களுக்கு அந்தக் காலமெல்லாம் கடந்து விட்டது. சமைப்பதும், குழந்தைகளை வளர்ப்பதும், வீட்டைப் பராமரிப்பதுமாகவே எங்கள் வாழ்நாளை ஓட்டி விட்டோம். எங்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு ஜீரோ தானா என்று ஆதங்கப்படும் இல்லத்தலைவிகள் மறுக வேண்டாம். சற்று யோசித்துப் பார்த்தால் உங்களுடைய மேற் கூறிய தகுதிகளை வைத்தே ஊதியம் பெற்றுத்தரும் வாய்ப்புகளைத் தேடிக் கொள்ளலாம். சமையலில் நாட்டமென்றால் நிறுவனங்களில், பணிபுரிபவருக்கு ''டெஸ்க் லஞ்ச்'' சப்ளை செய்யும் காண்ட்ராக்ட் எடுத்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகள் பராமரிப்பில் விருப்பமென்றால் Play-school ஆரம்பிக்கலாம். வீட்டுப் பராமரிப்பைக் கூட வேலைவாய்ப்பாக மாற்றலாம். இப்போது எங்கு பார்த்தாலும் அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்புகள் முளைத்துக்கொண்டிருக்கின்றனவே அவற்றுக்குக் குறைந்த 'பட்ஜெட்'டில் சோபா செட்டுகள், தரை விரிப்புகள், திரைச் சீலைகள் இப்படி உள்ளலங்காரம் செய்து கொடுக்கவும், பிறகு குடித்தனம் வந்தவுடன் மாதமொரு முறை பணியாட்களையும், வாக்குவம் கிளீனர்களையும் வைத்துக் கொண்டு சுத்தப்படுத்திக் கொடுக்கவும், ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாமே.

மேற்கூறிய ஆலோசனைகளையெல்லாம் மளமளவென்று பட்டியலிட்ட சாரதா ஜகன் முத்தாய்ப்பாக ஒரு கட்டாயத் தேவையைக் கூறுகிறார் - அதுதான் ''பர்சனாலிட்டி''. பர்சனாலிட்டி என்றதுமே ஸ்டைலாக உடுத்திக் கொண்டு, மேக்கப்பையும் போட்டுக் கொள்வதல்ல. தெளிவான சிந்தனை, தெரிந்ததை நயமாக எடுத்துரைக்கும் பாங்கு, கருத்து வேறுபாடுகளைக் கூட நைச்சியமாகக் கூறும் திறம். மொத்தத்தில் எதிரிலிருப்பவரை ''இவர் இந்த வேலையைக் கச்சிதமாகச் செய்வார்'' என்று நம்ப வைக்கும் செயல் திறத்தின் வெளிப்பாடு - இதுதான் எல்லாக் கல்வித் தகுதிகளையும் மீறிக் கொண்டு ஒருவரை வெற்றியின் உச்சிக்கு ஏற்றுவது. எனவே தான் கூறலாம் - வேலை வாய்ப்புகள் வெள்ளித்தட்டிலே தேடி வருவதில்லை. சொந்த முயற்சியால் உருவாக்கிக் கொள்ளப்படுகின்றன.

– நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

அக்னிபீடம்

குறுநாவல்

1

சாவித்திரிக்கு மிக்க மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. துபாயிலிருக்கும் இவள் தம்பி கேதார் கடிதம் போட்டிருந்தான். அந்தக் கடிதத்தை சாவித்திரி அந்த ரோஸ் வுட் ஊஞ்சலில் அமர்ந்தபடி படித்துக் கொண் டிருந்தாள்.

ஊஞ்சல்... பித்தளை குமிழ் போட்டு.. பளபள ரோஸ் வுட்டில் செய்யப்பட்ட ஊஞ்சல். அதன் சங்கிலி கூட பித்தளை தான். கை பட்டுப் பட்டு பித்தளை பள பளத்தது. ஏதோ தினம் தினம் 'ப்ராஸோ' போட்டுத் தேய்த்த மாதிரி இருப்பது போன்ற ஒரு பளபளப்பு.

கடிதத்தின் அந்த முக்கிய பகுதியைப் படித்தாள் சாவித்திரி.

'அக்கா, நீதான் எனக்கு அப்பா... அம்மா... அக்கா எல்லாமே... நான் ஒரு வழியாக இந்தியா வருவதாக இருக் கிறேன். கடந்த ஐந்து வருடங்களாக இதைச் சொன்னவன்தான் நான். செய்ய வில்லை. இந்தத் தடவை கட்டாயம் வரப் போகிறேன்.

வருவது மட்டும் இல்லை அக்கா. கையோடு ஒரு கல்யாணத்தையும் செய்து கொண்டு புது மனைவியோடு துபாய் திரும்பப் போகிறேன். எனக்காக நீ பெண் பார்த்து... எல்லா ஏற்பாடுகளும் செய்து விடலாம். என் போட்டோதான் அவ்வப் போது உனக்கு அனுப்பிக் கொண்டே இருக்கிறேனே. பெண்ணை நான் பார்க்க வேண்டாம். நீ பார்த்தால் போதும். நீ 'ஓகே' சொன்னால் சரி. அக்கா உனக்கு உன் பிள்ளை அனிவரனும், தம்பி கேதாரும் ஒன்றுதான். உனக்கு மருமகளைப் பார்ப் பது போல் பார். எனக்கு உன் மீது பரி பூரண நம்பிக்கை உண்டு. மற்றவை நேரில். 15 நாள் லீவில் வருகிறேன். நிறைய வேலை இருக்கிறது. மற்றவை பிறகு....'

- இதுதான் கடிதம்.

கடிதம் கிடைத்தவுடன் தரகரைக் கூப் பிட்டு விவரம் சொல்லி விட்டாள் சாவித்திரி.

''கவலைப்படாதீங்கோம்மா. இந்தக் குடும்பத்தை நீங்க கல்தூணா தாங்கறது எனக்குத் தெரியாதா? ஸ்ரீதேவி மாதிரி



விமலாரமணி

பெண் ஒன்னை கேதாருக்கு ஏற்பாடு பண்ணிடறேன்'' - என்றார் தரகர்.

''தரகரே... என் தம்பிக்குப் பணம் தூச்சம். நல்ல அழகான பொண்ணா... குடும்பத்துக்கு ஏத்தவளா... குடித்தனத்தை நல்லா கவனிக்க நிர்வகிக்கிறவளா பொண்ணு இருக்கணும். பாக்க அழகா இருக்கணும்.'' தலையை ஆட்டி விட்டு தரகர் போனதும் ஊஞ்சலை ஆட்டியபடி சாவித்திரி யோசித்தாள். இந்த ஊஞ்சல் தான் அவளுக்கு எல்லாமே! அவள் வாழ்வு, வளமை, உயர்வு, தாழ்வு எல்லாவற்றையும் இதில்தான் அவள் அனுபவித்திருக்கிறாள்!

ஊஞ்சல் முன்னும் பின்னும் அசைய சாவித்திரியின் மனமும் முன்னும் பின்னும் அசைந்தது.

அதிக வருமானம் இல்லாத ராம மூர்த்தியைத்தான் சாவித்திரி கைப்பிடித் தாள். சாவித்திரி மட்டும் இல்லை என்றால் இந்தக் குடும்பம் என்றோ நடுவீதிக்கு வந் திருக்கும். வருமானம் இல்லாத கணவனை வைத்துக் கொண்டு குழந்தை அனிவரனை யும், தங்கை யோகிதாவையும் சாவித்திரி




புதிய
பாரிஸ் மில்க் பிஸ்கட் புதிர்
மேலும் மொறுமொறுப்பானதா?
மேலும் பால் உள்ளதா?
மேலும் சுவையானதா?
பாரிஸ்
மில்க் பிஸ்கட்டில் புதுமை.
இதில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம் புதிய கவர்ச்சியான
பாக்கெட் மட்டுமல்ல.. உள்ளே இருப்பதிலும் கூட!
மேலும் சத்து நிறைந்த புதிய பாரிஸ் மில்க் பிஸ்கட் இப்போது
மேலும் மொறுமொறுவென்று, மேலும் புதுமையாக.
மேலும் சுவையாக.
Parry's
FRESH & CRISP BISCUITS

தானே காப்பாற்றி வந்தாள்.

வீட்டில் இருந்தபடியே சில புடைவை களை வாங்கி விற்க ஆரம்பித்தாள் சாவித்திரி. முதலில் நாலைந்து புடைவை களுடன் வியாபாரம் ஆரம்பமானது. நடுக் கூடத்தில் ஒரு ஸ்டீல் பீரோவில் புடைவை களை வைத்து விற்று வந்தாள். சாவித்திரி யின் பேச்சுத் திறமையாலும் சாமர்த்தியத் தாலும் மெல்ல மெல்ல சாவித்திரிக்கு நிறைய வாடிக்கைக்காரர்கள் சேர்ந்து விட்டார்கள்.

இந்த ஊஞ்சல்தான் கடை. யாராவது புடைவைகளைப் பார்க்க வந்து விட்டால் இந்த ஊஞ்சலில்தான் சாவித்திரி புடைவை களைக் கடை பரத்துவாள். பிரித்துக் காட்டு வாள். முழம் போட்டு அளப்பாள். மடித்து வைப்பாள். எல்லாம் இதே ஊஞ்சலில். அவிவரன் பிறந்தபோது அவனைத் தொட் டில் போட்டுப் பெயர் வைத்ததும் கூட இந்த ஊஞ்சலில்தான்!

ஒரு சமயம் மகளைப் பார்க்க சாவித் திரியின் அம்மா இங்கு வந்த போது இதே ஊஞ்சலில் தன் இளைய மகள் யோகிதா வுடன் ஆடிக் கொண்டிருந்தவள்... திடீ ரென்று கீழே விழுந்து மாரடைப்பில் இறந்து போனதும் இதே ஊஞ்சலின் காலடி யில்தான்!

அதன்பின், ஒருபுறம் தன் பிள்ளை அவிவரனையும், தங்கை யோகிதாவை மற்றொரு புறமும் படுக்க வைத்தபடி இரவு தாலாட்டுப் பாடி சாவித்திரி தூங்க வைத் ததும் இந்த ஊஞ்சலில்தான்!

அம்மா இறந்த பிறகு யோகிதாவை இவள் பொறுப்பில் விட்டுவிட்ட இவள் தந்தை, கிராமத்தில் இருந்த நிலத்தை விற்று ஏதோ பிச்ச சொத்தை சாவித்திரி யிடம் கொடுக்க வந்த போது சாவித்திரி மறுத்து விட்டாள்.

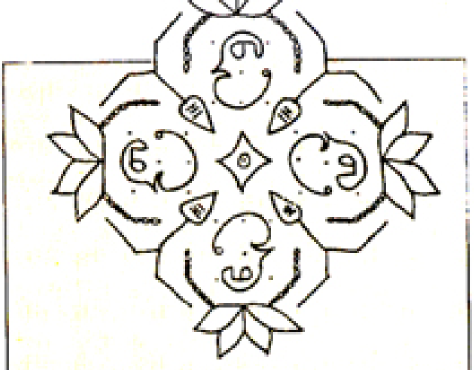
"அப்பா... பணத்தை வாங்கிண்டு நான் யோகிதாவுக்கு சோறு போட விரும் பல்லை. ஏதோ பகவான் புண்யத்துலே எனக்கு அவிவரன் ஒருத்தன்தான். யோகி தாவை என் பொண்ணா நினைக்கறேன். நீங்க பேசாம இந்தப் பணத்தை 'பிக்ஸட் டெபாஸிட்லே' போடுங்கோ. தம்பி கேதார் இருக்கான். அவன் படிப்பு இருக்கு. அவன் எதிர்காலம் இருக்கு."

தந்தையும், மகளும் பேசிக் கொண்டது கூட இதோ இந்த ஊஞ்சலை ஆட்டியபடி தான்!

அதன் பிறகு... அப்பா இறக்க... கேதார் ஏதேதோ படித்து பின்... துபாய்க்கு வேலை வாய்ப்புக் கிடைக்கவே அங்கு போய் விட்டான்! ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு இப்போதுதான் வரப் போகிறான்! நல்ல நிலைமையில் இருக்கிறான். அடிக்கடி கடிதம் எழுதுவான். அப்போது மறக்காமல் இதைக் குறிப்பிடுவான்.



விடை:



13 புள்ளி 3 வரை 3 முடிய

– ஜானகி

''அக்கா... உன்னை அந்த ஊஞ்சலை ஆட்டியபடியே பாக்கறபோது ஏதோ ராஜ ராஜேஸ்வரி ரத்ன சிம்மாசனத்துலே கொலு வீற்றிருந்து ஆட்சி செலுத்தற மாதிரி அடிக்கடி எனக்குத் தோன்றும் அக்கா. அந்த ஊஞ்சல். சாதாரண ஊஞ்சல் இல்லை அக்கா.. ஆட்சி பீடம்.''

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போதெல்லாம் சிரிப்பு வரும் சாவித்திரிக்கு. இது ஆட்சி பீடமா, அக்னி பீடமா என்பது இவளுக்கு மட்டுமே தெரியும். கேதார் ஊரில் இருந்த போது அடிக்கடி அக்காவும் தம்பியும் இந்த ஊஞ்சலில் ஆடியபடி கடந்த காலத்தைப் பற்றிக் கதை கதையாய்ப் பேசுவார்கள்.

இவள் கணவர் ராமமூர்த்தி எதிலும் அதிகம் பட்டுக் கொள்ளாத டைப். மாமியார் வந்தாளா சந்தோஷம்! மைத்துனி வீட்டோடு இருக்கிறாளா? அதற்கும் சந்தோஷம். குடும்பச் செலவுக்கு என்ன பண்ணுகிறாய்? – என்று அவர் ஒரு வார்த்தை சாவித்திரியிடம் கேட்டதில்லை! ஏதோ தானுண்டு, தன் அரைக்காக உத்தியோகம் உண்டு என்று இருப்பவர் அவர்.

''என்ன? இன்னிக்கு அனிவரனுக்குப் பள்ளிக்கூடத்தில் 'பீஸ்' கட்டணுமாம். இதைக் கொண்டு போய்க் கட்டறேளா?'' – என்று கைநிறைய இவள் பணம் கொடுத்ததும் ''சரி'' – என்று வாங்கிக் கொண்டு போய்ப் பணத்தைக் கட்டி விட்டு ரசீதை மனைவியிடம் தருவாரே தவிர, நீ கெட்டிக்காரி, எப்படி இதைச் சாதித்தாய்? – என்று கேட்க மாட்டார்.

''என்னா, தீபாவளி வரது. விற்காம நின்னு போன புடவை ஒண்ணு மிச்சம் இருக்கு. அதையே நான் கட்டிண்டுடறேன். நீங்க அனிவரனுக்கும், யோகிதாவுக்கும் மட்டும் துணி எடுங்கோ. போதும். இப்போ புதுசா வேட்டி எல்லாம் கூட வரவழைக்க ஆரம்பிச்சிருக்கேன். அதுலே ஒரு ஜதை உங்களுக்கு எடுத்து வைக்கட்டேன் என்ன?''

''சரி...''

அவர் பேசியதெல்லாம் கடைசி கடைசியாகச் சில வரிகள்...

திடீரென்று பிரஷர் அதிகமாகி... ரத்த வாந்தி எடுத்தவரை அவசரம் அவசரமாக அந்த ஊஞ்சலில் கிடத்தி விட்டு அருகில் இருக்கும் டாக்டருக்குச் சொல்லிவிட்டு அழுத கண்களுடன் சாவித்திரி காத்திருந்த அந்த நேரத்தில் தான் மெல்லக் கண் விழித்தார். கணவரின் கைகளைப் பிடித்த படி சாவித்திரி கதறி அழுது விட்டாள்.

''அட அசடே... எதுக்கு அழறே? எல்லாத்துக்கும் கம்மா... ரொம்ப அலட்டிக்காதே. ஒட்டறதுதான் ஒட்டும். எல்லா பொறுப்பையும் ஏத்துட்டு உனக்கும் ஏதாவது உடம்புக்கு வந்துட்டா குழந்தைகள் திண்டாடிப் போயிடுவா. சமத்தா இரு...'' இவளைச் சமர்த்தாக இருக்கச் சொன்னவர், டாக்டர் வருவதற்குள் இவளுக்குச் செலவு வைக்காமல் தான் 'சமர்த்தாக'ப் போய் விட்டார்!

''கீறிச்'' – ஊஞ்சல் சப்தமிட்டது!

2

சாவித்திரி இப்போது புடவை வியாபாரத்தை நிறுத்தி விட்டாள். குழந்தைகளைப் படிக்க வைத்தாகி விட்டது. ஏதோ சம்பாதித்தாகி விட்டது. குடியிருந்த இந்த வீட்டையும் ஊஞ்சலோடு சேர்த்து வாங்கியாகி விட்டது!

இனி எதற்கு வியாபாரமும், அதுவும் இதுவும்? அதுவும் அனிவரன் பிடிவாதமாகச் சொல்லி விட்டான்.

''அம்மா நான் இஞ்ஜினியரிங் முடிச்சுட்டேன். இன்னும் ஒருசில மாதங்களிலே எனக்கு வேலை கிடைச்சுடும். நீ இனிமே இந்தப் புடவை வியாபாரத்தை விட்டொழி. காலம் முந்தி மாதிரி இல்லை. இப்படித்தான் புடவை வியாபாரம் செய்த ஒரு அம்மாளை புடவை பாக்கறேன்னு பெண் உடையில் வந்த இரண்டு ஆண்கள் பட்டப் பகலிலே கொன்னு விட்டு அவள் நகைகள், புடைவைகள் எல்லாவற்றையும் சுருட்டிண்டு போயிட்டா. இனிமே இந்த வியாபாரம் வேண்டாம் விட்டுடு.''

புடவைக் கடையாக இருந்த ஊஞ்சல் இப்போது ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டுள்ளது. அதில் ஓய்வெடுத்த இவள்! இரண்டு ஓய்வுகளின் சங்கமத்தில் இனி புது வாழ்வு மலரப் போகிறது. ஓய்ந்து போன இந்த வீட்டில் இனி புதுப் புது உறவுகள் பூக்கப் போகின்றன.

3

அந்தப் பெண் அழகாக இருந்தாள். அற்புதமாக இருந்தாள். கந்தர்வப் பெண் மாதிரி இருந்தாள். எச்சில் விழுங்கினால் தொண்டையில் தெரியும் என்பார்களே - அந்தச் சிவப்பு. குனிந்த தலை நிமிராமல் 'ஷோகேஸ்' பொம்மை மாதிரி வந்து நின்றாள்.

அவளுக்கு திருஷ்டிப் பரிகாரம் மாதிரி பக்கத்திலே அவலட்சணமான ஒரு பெண்! முன் பல் தூக்கி, நல்ல கறுப்பு நிறத்தில், வற்றல் காய்ச்சி போன்ற உடம்புடன் அவளும் கூட நடந்து வந்தாள்.

தோழிப் பெண்ணா? வேறு ஆள் கிடைக்கவில்லையா? கொஞ்சம் அழகான ஒரு பொண்ணைத் தோழிப் பெண்ணாகப் போட்டிருக்கக் கூடாதோ?

''இப்படி வந்து உட்காரும்மா'' - என்றாள் சாவித்திரி.

அவர்கள் இருவரும் வந்து உட்கார்ந்தார்கள்.

''உன் பேர் என்னம்மா?'' - என்றாள் சாவித்திரி அந்த அழகான பெண்ணைப் பார்த்து.

அவள் தலைகுனிந்து வெட்கம் காட்டி முகம் சிவக்க ''பேபி'' - என்றாள். உடனே அருகில் இருந்த அந்த அம்மாள் ''வீட்டிலே செல்லமா பேபின்னு கூப்பிடுவோம். ஆனா வைச்ச பேர் வேற...'' - என்பதற்குள் வேறு யாரோ குறுக்கிட்டு பேசவே பேச்சு மாறி விட்டது.

அருகில் அமர்ந்திருக்கும் இவளையும் ஏதாவது கேட்க வேண்டுமே என்று சாவித்திரி அவளிடமும் பேர் கேட்டு வைத்தாள்.

''பத்மினி'' - என்றாள் அந்த அவலட்சணம். பத்மினி என்றால் தாமரை. இந்த அவலட்சணத்திற்கு அழகான தாமரையின் பெயரா என்று கேட்கத் தோன்றியது.

சற்று நேரம் அவர்களுடன் பேசி விட்டு சாவித்திரி தன் தம்பியின் பெருமைகளைப் பற்றிப் பேசி விட்டு விடைபெற்றாள். உடனே கல்யாணப் பத்திரிகையும் அடித்து விடலாம் என்று சம்மதம் தெரிவித்து விட்டாள்.

அனைவரிடமும் கைகூப்பி விடை பெற்றுக் கொண்டாள் சாவித்திரி. பேபியும், பத்மினியும் ஏக காலத்தில் கைகூப்பி வணக்கம் சொன்னார்கள்.

வீட்டிற்கு வந்ததும் அனிவரன் கேட்டான்.

''அம்மா பெண் எப்படி?''

''ரதிடா... ரதி...''

''பேரைச் சொல்றியா?''

''பேரா? அழகுடா அழகு. நீ பார்த்தே அசந்து போயிடுவே. கேதாருக்குப் பதிலா அந்தப் பொண்ணை நானே கல்யாணம் பண்ணிக்கப் போறேன்னு சொல்லுவே! அத்தனை அழகு!''

அனிவரன் சிரித்தான்.

''நிச்சயமா அப்படிச் சொல்ல மாட்டேன்.''

''ஏண்டா? நீ யாரையாவது 'லவ்' பண்றியா?''

ஒருகணம் திடுக்கிட்ட அனிவரனின் மனத்துள் பூர்ணிமா சிரித்தாள். அவள் சிரிப்பைக் கஷ்டப்பட்டு அப்புறப்படுத்திய அனிவரன் போலியாகச் சிரிக்க முயற்சித்தான்.

''என்னம்மா நீ... நான் உன் புள்ளை.. உனக்குத் தெரியாம யாரையாவது லவ் பண்ணுவேனா என்ன?''

''அப்போ தெரிஞ்சே 'லவ்' பண்ணுவியா?''

இருவரும் சிரித்தனர்.

''நான் சொல்ல வந்தது என்னன்னா கேதாருக்கு ஒப்பா வர வேண்டியவ எனக்கு மாமி. அதாவது மாமா பெண்டாட்டி. மாமியைப் போய் நான் கல்யாணம் பண்ணிப்பேனா?''

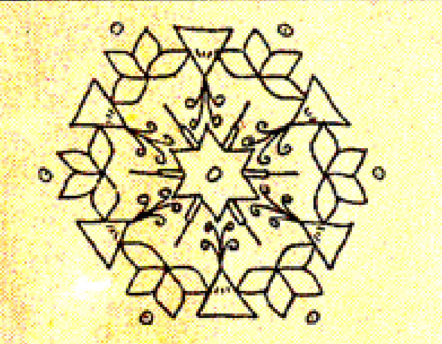
சாவித்திரி மகனைப் பெருமிதத்துடன் பார்த்தாள். என் மகன் என் சொற்படி. நான் அவனை அப்படி வளர்த்திருக்கிறேன். நான் கிழித்த கோட்டை தாண்ட மாட்டான் என்கிற தன்னம்பிக்கையுடன் கணவனின் படத்தை நிமிர்ந்து பார்த்தாள் சாவித்திரி.

4

''உன் பல்லு எவ்வளவு வெளுப்பு? அளவுக்கு அதிகமா பேஸ்ட் போட்டுட்டியோ?''

''அதிகம் இல்லை ஜென்டில்மேன் ஒரு துளி... ஒரே துளி... உன்வோட முகத்திலே வழியற அசட்டை எடுத்துத் தேய்ச்சேன்!''

பூர்ணிமா அனிவரனின் கிண்டல் கேள்விக்குக் கிண்டலாகப் பதில் சொல்ல



13 புள்ளி (இடைப்புள்ளி) 7 வரை
- ஜானகி





''ஏய்''- என்று அவளைச் செல்லமாக அடித்தான் அனிவரன்.

''ஆமாம்... இப்படி 'ஜோக்' அடிச்சே காலத்தைக் கழிச்சுடுவீங்களோ? எப்ப நம்ம கல்யாணம்?''

''யாருக்கு? கல்யாணமா? நமக்கா?''

''உஸ்... அனி, பீ சீரியஸ்... எப்போ நீங்க உங்க அம்மாகிட்டே நம்ம காதலைப் பற்றி சொல்லி 'பர்மிஷன்' வாங்கப் போறீங்க?''

''இரு பூர்ணிமா, அவசரப்படாதே, இப்பத்தான் மாமாவுக்கே கல்யாணம் ஆகப் போகுது. வீட்டிலே சித்தி யோகிதா காத்துட்டு இருக்கா.''

''போச்சுடா. நம்ம அறுபதாம் கல்யாணத்தோட இந்தக் கல்யாணத்தையும் சேர்த்து வைச்சுக்க வேண்டியதுதான்!''

''நோ... அப்ஜக்ஷன்... அறுபதாம் கல்யாணத்துக்கு சாந்தி முகூர்த்தம் உண்டோ?''

''உம்... சாந்தி முகூர்த்தம்தான் உண்டு. கம்மா இருங்க அனி.. இனியும் 'டிலே' பண்ணினா...''

''சரி.. சரி வந்த வேலையை மறந்துட்டு பேசிட்டே இருக்கேன். இந்தா... எங்க மாமா கேதாருக்குக் கல்யாணம் அடுத்த வெள்ளிக் கிழமை. கட்டாயம் நீ கல்யாணத்துக்கு வர்றே. அப்படியே அம்மாகிட்டே உன்னை அறிமுகப்படுத்தி வைக்கறேன். யாருடா அனி இந்தப் பொண்ணு ரொம்ப அழகா.. ஸ்ரீ மாதிரி அழகா இருக்காளேன்னு அம்மா கேப்பாங்க. உடனே நான் ஆமாம் பூர்ணிமாவுக்கு மூக்கு கொஞ்சம் நீளம்னு சொல்லுவேன்.''

பூர்ணிமா பொய்யான கோபத்துடன் கோபிக்க...

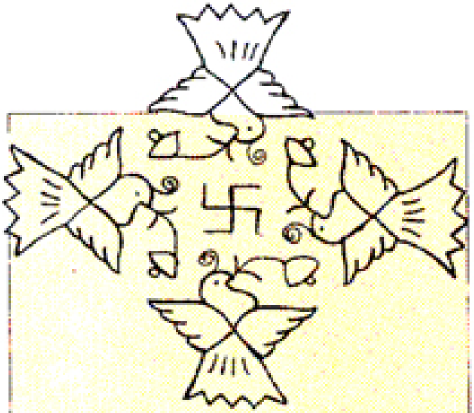
''சரண்டர் சரண்டர்... கம்மா வேடிக்கைக்காகச் சொன்னேன். நீ கல்யாணத்துக்கு வந்து அம்மா கேட்கும்படி நடந்துக்கப் போறே! ஓகே!''

''இருங்க... இருங்க... அடுத்த வெள்ளிக் கிழமையா? ஐயய்யோ...''

''ஏன் என்னாச்சு?''

''என்னோட காலேஜ் பிரெண்ட் கலாவுக்கு அதே தேதியிலே குருவாயூர்லே கல்யாணம். நாங்க எல்லாம் குருவாயூர் போகப் போறோம்... ஒரு குரூப்பா... ஸோ, வியாழக் கிழமை போயிட்டு வெள்ளிக் கிழமை 'நைட்'தான் ஊர் திரும்புவோம்.''

''ஆல் ரைட். இந்தக் கல்யாணத்தை சாக்கு வைச்சு உன்னை என் அம்மாகிட்டே அறிமுகப்படுத்தி வைக்கலாம்னு நான் நினைச்சேன். பரவாயில்லை. இன்னொரு நாள் கிடைக்காமலா போகப் போகுது? சரி. நான் கிளம்பறேன் பூர்ணி.''



15 புள்ளி 1 வரை நேர்புள்ளி
- ஆவனி

"ஏன்... அதுக்குள்ளே...!"

"இல்லை பூர்ணி... அம்மாதான் பாவம் இந்தக் கல்யாணத்தை இழுத்துப் போட்டுட்டுச் செய்யறாங்க. என் மாமா கேதார் கல்யாணத்துக்கு முதல் நாள்தான் துபாயிலே இருந்து வரார். ஏகப்பட்ட வேலை கிடக்கு. தவிர பெண்ணைப் பெத்தவங்களுக்கு வெளியூர். இந்த ஊர்லே அம்மா சொன்னதுக்காகக் கல்யாணம் பண்றாங்க. அதனால அந்த வேலையும் எங்கம்மா தலையிலேதான். இன்விடேஷன் பிரிண்ட் பண்றதிலே இருந்து, கல்யாண மண்டபம் ஏற்பாடு பண்ணி, காண்டிராக்டரை ஏற்பாடு பண்ணி, இப்படி எல்லாமே எங்கம்மாதான் செய்யறாங்க. ஸோ... என்னால முடிஞ்சது. ஒரு சின்ன ஹெல்ப். தட்ஸ் ஆல்..."

"அப்பப்பா... ஒரே அம்மா புராணம். எனக்கு உங்க அம்மா மேலே பொறாமையா இருக்கு. இந்த அளவுக்கு உங்களை அவங்க தன் அன்பால கட்டிப் போட்டிருக்காங்களே!"

5

கல்யாணச் சத்திரம் 'களை' கட்ட ஆரம்பித்து விட்டது. வாழை மரமும், தோரணங்களும், வண்ண வண்ண விளக்குகளுமாக ஏக அமர்க்களம்.

டாக்ஸியிலிருந்து இறங்கியதும், இறங்காததுமாக அத்தனை பேரும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்களே - என்கிற 'பிரக்ஞை' இன்றி "அக்கா" - என்று கத்திக் கொண்டு அக்காவைப் பார்க்க அவள் தங்கி இருக்கும் அறை நோக்கி ஓடினான் கேதார்.

தன் கால்களில் விழுந்து வணங்கிய கேதாரை கண்களில் நீர் வழிய பாசத்துடன் சாவித்திரி பார்த்தாள்.

இவன் அழகுக்கு ஏற்ற அழகியைத் தான் நான் பெண் பார்த்திருக்கேன்! மனத்துள் ஒரு பெருமிதம்!

அதற்குள் அனிவரன் வந்தான்.

"அம்மா முதல்லே மாமா பெண்ணை பார்த்துடட்டும். அங்கிள் நானே இன்னும் பெண்ணைப் பார்க்கல்லை. உங்களோடு சேர்ந்துதான் பார்க்கப் போறேன். அம்மா வானா ஆஹோ, ஓஹோ, ரதி, மன்மதன் அப்படி இப்படின்னு புகழுறா. எனக்கு ஏக டென்ஷன். வாங்க அங்கிள் போகலாம்."

கேதாரை கையைப் பிடித்து இழுக்காத தோஷமாய் பெண் வீட்டார் தங்கி இருந்த இடத்துக்கு அழைத்துக் கொண்டு போனான் அனிவரன்.

சாவித்திரி பெட்டியில் தான் கொண்டு வந்திருந்த கல்யாணப் புடவைகளை எடுத்து அங்கிருந்த ஸ்டீல் பீரோவில் வைத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

ஒரு புடவை பச்சைக் கலர், கிளிப் பச்சை, அரக்கு பார்டர், பார்டரில் ஜரிகைக்கு மேல் ஜரிகைக் கிளிகள் கொஞ்சின. தலைப்பு முழுவதும் கிளிமயம்!

இது கல்யாணப் பொண்ணுக்கு ரொம்பப் பொருத்தமா, அழகா இருக்கும். அவளே ஒரு கிளி. கிளிக்குக் கிளி.

"அக்கா..."

கேதாரின் குரல் கேட்டுத் திடுக்கிட்டு திபிர்த்தாள் சாவித்திரி. கையிலிருந்து கிளி சிறகடித்தது!

"அக்கா நீ இப்படிப் பண்ணுவேன்னு நான் துளிக்கூட எதிர்பார்க்கல்லை" கேதார் இரைந்தான்.

"ஏ... என்ன சொல்றே கேதார்?"

"என்ன சொல்றேனா? நீ எனக்குப் பார்த்திருக்கிறது பொண்ணா... இல்லை குரங்கா?"

"கேதார்..."

"ஆமாம்மா. கல்யாணப் பெண்... துளிக்கூட அழகா இல்லை.. பல்லும் வாயும் சோனி உடம்பும்..."

சாவித்திரி திடுக்கிட்டு திபிர்த்தாள்.

என்ன சொல்கிறான் இவன்? பதவிசாய் தலைநிமிராமல் செக்கர் சிவந்த நிறத்தில் அழகு பிம்பமாய் இவளை நமஸ்கரித்த அந்தப் பெண்ணைப் பத்தியா குறை கூறுகிறார்கள்? இவர்களுக்குக் கண் இல்லையா? கேதார்தான் சொல்கிறான் என்றால் அனிவரனும் கூடச் சொல்கிறானே!

"உன் அழகான தம்பி பெண்டாட்டியை நீயே பார்த்துக்கோ" - என்று கோபமாய் பேசிய கேதார் இத்தனை நேரம் கதவு மறைவில் நிறுத்தி வைத்திருந்த அவளை 'தரதர'வென்று இழுத்து வந்தான்.

சாவித்திரி பார்த்தாள்.

அந்தப் பெண்! கல்யாணப் பெண் என்று வந்து நின்றிருந்த பெண்ணுடன் வந்த பெண்! தோழிப் பெண் என்றல்லவா நினைத்திருந்தாள் இவள்! இவளேவா கல்யாணப் பெண்? ஆ! இப்போது நினை

வுக்கு வருகிறது. இருவரும் ஒரே மாதிரி வந்து.. ஒரே மாதிரி நமஸ்கரித்து... ஒரே மாதிரி பதில் சொல்லி.. கல்யாணப் பெண் வெட்கத்தினால் தலைகுனிந்திருக்கிறாள் என்று நினைத்திருந்தாளே! இல்லை இவளை... இந்த நல்லவளை... ஏமாற்று கிறோமே என்று அவமானத்தால் வெட்கப் பட்டு தலைகுனிந்திருக்கிறாள்! அடப்பாவி களா! ஒருத்தியைக் காட்டி இன்னொருத் திக்கு விலைபேசி விட்டீர்களா?

சாவித்திரி ஒவ்வொன்றாக யோசித்துப் பார்த்தாள். திருமண அழைப்பிதழில் கூட பேபி என்கிற, அபிதகுசாம்பாள் என்கிற, என்று வரிசையாக பல 'என்கிற' வார்த் தைகளுக்கு நடுவே எங்கோ ஒரு பத்மினி! அப்போது அதை அவள் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை! ஆனால் இப்போது எல்லாமே 'விஸ்வரூபம்' எடுத்துத் தெரி கின்றன!

சாவித்திரியின் கண்களில் நீர் நிறைந் திருந்தது.

''அக்கா... நான் உன்னை நம்பினேன். பரிபூர்ணமா நம்பினேன். அதனாலதான் பெண்ணைக் கூடப் பார்க்காம போட்டோ கூட பார்க்காம சம்மதிச்சேன். நான் கேட்ட தெல்லாம் அழகு.. அழகு ஒன்றுதான். இப்படி ஒரு அவலட்சணத்தை என் தலை யிலே கட்டப் பார்த்தியே அக்கா. இது நியாயமா?''

சாவித்திரி அழுதாள் ''கேதார் என்னை நம்பு. அவா என்னை ஏமாத்திட்டா! நான் பார்த்தது இந்தப் பொண் இல்லை. சத்தியம்!''

''என்னவா இருந்தா என்ன? கடைசி யிலே என் தலைக்கு இடி வந்து இறங்கி இருக்கு. தோ... நான் இந்தப் பெண்ணைக் கல்யாணம் பண்ணிக்க மாட்டேன். இப் பவே இந்தக் கல்யாணத்தை நிறுத்து. நான் இப்பவே துபாய் திரும்பறேன்.''

அந்தப் பெண் பத்மினி 'சட்'டென்று சாவித்திரியின் கால்களைக் கட்டிக் கொண்டாள்.

''அம்மா... என்னைக் காப்பாத்துங்க. எங்க வீட்டிலே பண்ணினது தப்புத்தான். ஆனா ஒவ்வொரு பிள்ளையா பாத்துப் பாத்து என்னை 'ரிஜெக்ட்' செஞ்சவுடனே அவங்களுக்கு என்ன பண்றதுன்னு தெரி யல்லை. நான் சொல்லச் சொல்ல கேட் காம இப்படிப் பண்ணிட்டாங்க. அதுக்காக இப்போ என் வாழ்க்கையை பலி வாங்கி டாதீங்க. அப்புறம் இனிமே எனக்குக் கல்யாணமே ஆகாது.''

அவள் கால்களைக் கட்டிக் கொண்டு கதறினாள்.

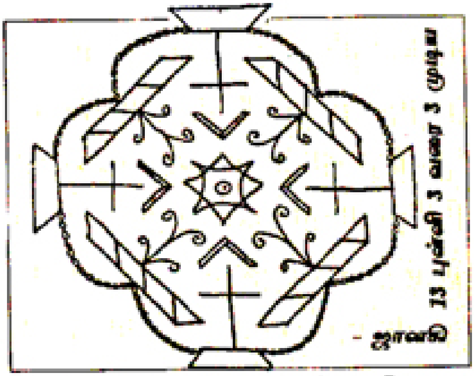
அழகோ அழகில்லையோ. திருமண அலங்காரங்களுடன் அந்தப் பெண் அழுத போது அந்த அவலட்சண தோற்றங்களை யும் மீறி ஒரு 'பெண்மை' சுடர் விட்டது.

சாவித்திரி கேதாரின் எதிரில் கைகூப்பி நின்றாள்.

''கேதார், சரியோ தப்போ கல்யாணத் துக்கு ஏற்பாடு பண்ணியாச்சு. இந்த நிலை யிலே கல்யாணத்தை நிறுத்தினா அவமா னம்பா.''

''இவளைக் கல்யாணம் பண்ணிண்டா அதுதான் எனக்கு அவமானம்! நான் இப் பவே துபாய் போகப் போறேன். எத்தனை எத்தனையோ பேசணும்னு ஆசையோட வந்தேன். அந்த வருஷத்துக்கப்புறம் சந்திக்கறோம். பேச வேண்டியது நிறைய இருக்கும். இந்தப் பதினைந்து நாள் வீடு போறுமான்னு நினைச்சேன்.

இதோ பார் அக்கா. இந்தப் பெட்டி நிறைய பரிசுப் பொருள். உனக்கு, அனிவர னுக்கு. யோகிதாவுக்கு. வரப் போற என் அருமைப் பெண்டாட்டிக்குன்னு எத்தனை வாங்கிட்டு வந்திருக்கேன். இந்த விலை யைப் பத்தி எல்லாம் கவலைப்படலை. ஆனா... அதுக்காக என் வாழ்க்கையையே விலை பேச நான் தயாரா இல்லை.''



''கேதார் தயவு பண்ணுப்பா. இது ஒரு பெண்ணோட வாழ்க்கைப் பிரச்னை!''

''இதோட என் வாழ்க்கையும் இணைஞ்சிருக்கு அக்கா. ஏன் இதுவே உன் பிள்ளை அனிவரனுக்கு இப்படி ஒரு பெண் பார்ப்பியா? இல்லை. தெரியாமத்தான் கேக்கறேன். அப்படியே பார்த்தாலும் கடைசி நேரத்திலே இப்படின்னு உண்மை தெரிஞ்சா இந்தக் கல்யாணத்தை நடத்த நீயே சம்மதிப்பியா?''

சாவித்திரி கண்களைத் துடைத்துக் கொண் டாள்.

''இல்லை கேதார். அனிவரனுக்கு இப் படிப் பெண்ணைப் பார்த்திருந்தேன்னா, அந்த உண்மை கடைசியிலே தெரிஞ்சா, அதுக்காக நான் கல்யாணத்தை நிறுத்த மாட்டேன். ஒரு பெண்ணோட வாழ்வைக் குலைக்க மாட்டேன். அது அவன் தலை விதின்னு கல்யாணத்தை நடத்திடுவேன்.''

''ஆல் ரைட். இப்பவும் ஒன்றும் குடி முழுகிடல்லை. அனிவரனுக்கும் கல்யாண

வயசாயிடிச்சு! சொல்லப் போனா என்னை விட அழகாவும், இளைமையாகவும் இருக்கான்! அம்மா பேச்சை தட்டாத பிள்ளை! இன்ஜினியர் படிப்பு... நீ பாத்த அற்புதமான இந்தப் பெண்ணை நீ உன் மகன் அனிவரனுக்கே கட்டி வைச்சு இவளை மருமகள் ஆக்கி உன் வீட்டுக்கு ஆரத்தி எடுத்து அழைச்சுட்டுப் போ! கல்யாணப் பத்திரிகையிலே போட்டிருக்கிற சேகார் யார், அனிவரன் யாருன்னு ரொம்பப் பேருக்குத் தெரியாது. கல்யாணமும் நிக்காது. உன் கௌரவமும் போகாது. ஒரு பெண்ணோட வாழ்வும் நாசமாகாது. அதைச் செய். வந்ததுக்கு மணமகனா மாற முடியாட்டாலும் விருந்தாளியா வந்து மணமக்களை ஆசிர்வாதம் பண்றேன். என்னால் முடிஞ்சது இதுதான்.''

''உன்னோட தீர்மானம் இதுதானா?''

காலடியில் இன்னும் குனிந்த தலைநிமிராமல் அமர்ந்திருந்த அந்தப் பெண்ணை தலைநிமிர்த்தினாள்.

''பத்மினி.. கண்ணைத் துடைச்சிக்கோ. உன் கல்யாணம் நிக்காது. நீ என் வீட்டுக்கு மருமகளா வரப் போறே. துபாய் போகலியேன்னு வருத்தப்படாதே. அனிவரனுக்கு வேலை கிடைச்சு 'செட்டில்' ஆனதும் உன்னை துபாய் கூட்டிட்டுப் போகச் சொல்றேன்.''

- என்று சாவித்திரி கூறிய போது இத்தனை நேரம் இதையெல்லாம் பார்த்தும், கேட்டும் கொண்டிருந்த அனிவரன் திடுக்கிட்டான். அம்மாவைப் பார்த்தான்.

கண்களில் நீர் வழிய திருநீறு பூசிய நெற்றியுடன், மூளிக் கழுத்துடன் தன்னை நோக்கி கைக்கூப்பியபடி நின்ற அந்தத் தாயைப் பார்த்தான் அனிவரன்!

அவன் நெஞ்சமெல்லாம் எரிந்தது.

6

பத்மினி அந்த வீட்டில் வலது காலை எடுத்து வைத்து நுழைந்தாள். யோகிதா தான் ஆரத்தி எடுத்தாள்.

பத்மினிக்கு எல்லாமே ஆச்சர்யமாக இருந்தது. தனக்குக் கல்யாணம் நடக்குமா என்ற நிலை மாறி... இவளுக்கு நிஜமாகவே திருமணம் நடந்து விட்டது! ஆயிரம் பொய் சொல்லியாவது ஒரு திருமணத்தை முடிக்க வேண்டும் என்பார்கள். இவர்கள் ஒரே ஒரு காரியம் மட்டுமே செய்தார்கள். பொய் பேசவில்லை. ஆனால் ஆள் மாறாட்டம் செய்தார்கள்!

இது வாழ்வா?' இல்லை தண்டனையா? என்று போகப் போகத்தானே தெரியும்! இதற்கெல்லாம் காரணம் இவள் அண்ணா சங்கரன்தான். நீ கவலைப் படாதே எல்லாம் நான் பார்த்துக்கறேன் என்றவன் அவன்!

பத்மினிக்கு அந்த வீடு பிடித்திருந்தது. பழைய காலத்து வீடுதான். இருந்தாலும் அழகாக அம்சமாக இருந்தது. கூடத்துக்கு அந்த ஊஞ்சல் ஒன்றே போதும்! தான் கன் ஊஞ்சல் ஆடியது நினைவுக்கு வந்தது. மெல்ல ஊஞ்சலில் அமர்ந்தபடி யோசித்தாள் பத்மினி.

பிக்கல் பிடுங்கல் இல்லாத குடும்பம். அன்பான மாமியார், அழகான கணவன். சீக்கிரமே திருமணம் ஆகிப் போகப் போகிற யோகிதா... அதன் பிறகு இவள் குடும்பம் மட்டுமே!

பத்மினி அந்த ஊஞ்சலில் அமர்ந்து ஆடிப் பார்த்தாள். சாவித்திரி கோவிலுக்குப் போயிருந்தாள். அனிவரன் குளித்துக் கொண்டிருந்தான். யோகிதா தன் சிநேகிதிகளைப் பார்க்கப் போயிருந்தாள். ஏக களேபரத்துக்கு நடுவில் இவர்கள் திருமணம் நடந்ததால், திருமணம் நடந்ததே பெரிது என்கிற நிம்மதியில் இவர்கள் கிளம்பி வந்து விட்டார்கள். இன்று இரவு தான் முதலிரவுக்கு முகூர்த்தம் குறித்திருக்கிறார்கள்.

குற்ற உணர்வு உந்த இவள் உறவினர்கள் ஆளை விட்டால் போதும் என்கிற தினுசில் இவள் சம்பந்தப்பட்ட உடைமைகளை கல்யாணப் பொன்னோடு கொண்டு வந்து இந்த வீட்டில் இறக்கி விட்டு காணாமல் போய் விட்டார்கள்.

ஏழ்மையிலும், கிராமத்திலும் வாழ்ந்தவள் பத்மினி. அதிகப் படிப்பு இல்லை. இவளைப் பொறுத்தவரை பத்தாவதே பெரிய விஷயம். இவள் இரண்டு அக்காக்களும் அழகாகப் பிறந்து விட்ட காரணத்தால் திருமணக் கஷ்டம் தெரியவில்லை. வலிய இரண்டு மாப்பிள்ளைகள் தானே தேடி வந்து மணம் பேசி விட்டார்கள். இவள் கதை அப்படி அல்ல. மூத்த இரண்டு பெண்களை கல்லூரியில் படிக்க வைத்த காரணத்தால் இவள் படிப்பு தடைப் பட்டது! அழகு பிறக்கும்போதே இல்லை. இரண்டு அக்காக்களும் அம்மாவைக் கொண்டு அழகாகப் பிறந்து விட்டார்கள். இவள் அப்பா பெண்! கறுப்பும், தாக்கலான அந்தப் பல்லும்... வற்ற குச்சி உடம்பும்...

எப்படியோ சங்கரன் சமாளித்து விட்டான். பத்மினிக்குத் தெரியும். இனி இவளை யாரும் எட்டிப் பார்க்க மாட்டார்கள். சங்கரன் இத்தனை நேரம் டெல்லி பறந்திருப்பான். அம்மாவோ இறந்து



பறித்தெடுத்த பழங்களிலிருந்து ஜூஸ் கான்சென்ட்ரேட் இதற்கு முன்பு இவ்வாறு தயாரிக்கப்படவில்லை.

இயற்கையினால் உண்டாக்கப்பட்ட சுவை. உண்மையிலேயே தெவிட்டாத சுவை.

பறித்தெடுத்த பழங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. அத்தனை சுதும்பும் பசையுள்ளது.



குழம்பானது மற்றும் உண்மையானது – மற்ற கான்சென்ட்ரேட் போல் அல்லாமல்.

Volfruit
ஜூஸ் கான்சென்ட்ரேட்

அபரிமிதமான பழச்சுவை அடங்கியுள்ளது பாட்டிலிலே.

போனாள். அப்பா கல்யாணக் கணக்குப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். தரகருக்கு நிறையவே பணம் கொடுத்திருப்பார்கள்.

ஏதேதோ யோசனையில் இருந்த பத்மினியை ''இறங்குடி கீழே'' - என்ற சப்தம் அதிர வைத்தது.

குளித்தும், குளிக்காததுமாக தலையைத் துவட்டியபடி வெந்நீர் அறையிலிருந்து வெளிப்பட்ட அவிவரன்தான் அப்படி இரைந்து கத்தினான்.

''இதோ பார், இப்பத்தான் வீட்டிலே ஒருத்தரும் இல்லை. பேச வேண்டியதை பேசிடறேன். இந்த ஊஞ்சல் எங்கம்மாவோடது. இது அவளுடைய ஆட்சி பீடம். இதுலே அவ வாழ்வு... மகிழ்ச்சி... எல்லாமே அடங்கி இருக்கு. இதுலே உக்கார்ற தகுதி எங்களுக்குக் கூட இல்லை! நீ இந்த வீட்டிலே ஒரு விபத்தா உள்ளே நுழைந்தவ. இந்த வீட்டிலே நுழையக் கூட தகுதி இல்லாத உன்னை என் அம்மாவை இக்கட்டான நிலையிலே இருந்து காப்பாத்தறதுக்காக நான் கைப்பிடிக்கும்படி ஆகிடுத்து. இந்த வீட்டிலே நீ ஒரு வேலைக்காரி. அவ்வளவுதான். நல்லா ஞாபகம் வைச்சுக்கோ. அத்து மீறி உன் எல்லைகளைத் தாண்டினே, கைப்பிடிச்ச இந்தக் கையாலேயே உன் மென்னியையும் பிடிச்சுடுவேன். உனக்கும் எனக்கும் ஊருக்குத்தான் கணவன் மனைவி உறவு. வெளி உலகத்திலே அது ஒரு நாடகம். என்னைப் பொறுத்தவரை நீ ஒரு பொம்மை. அசிங்கமான வேலைக்காரி பொம்மை. யார் பண்ணின தப்புக்கோ இதை, கடைக்காரன் என் தலையிலே கட்டிட்டான்.

போனாப் போறதுன்னு இதை டிராயிங் ரூம் ஜன்னல் ஓரமா வைச்சிருக்கேன். அதிகமா அட்வான்டேஜ் எடுத்தே உன்னை வீசி வீதியிலே போட்டுடுவேன். பீ கேர்புல். இதெல்லாம் ஏதாவது அம்மாவுக்குத் தெரிஞ்சது... நீ உன் அம்மா வீட்டுக்குப் போயிட வேண்டியதுதான்!''

அவிவரன் இரைந்தான்.



★ இட்லி பொடி செய்யும் பொழுது சிறிது கறிவேப்பிலையும் போட்டு வறுத்து மிக்ஸியில் அரையுங்கள். ருசியோ அபாரம். உடம்புக்கும் நல்லது.

- சந்திரா

காதல் தோல்வி, பூர்ணிமாவை மணமுடிக்க முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம். தன் கோழைத்தனம், தாயின் பரிதாப நிலை, அதற்காக இரக்கப்பட்டு இந்த அவலட்சணத்தை ஏற்றுக் கொண்டது... சரியா, தப்பா? என்ற பட்டிமன்றம் இன்னும் முடிவடையாத நிலை... எல்லாமாகச் சேர்ந்து அவனுள் ஒரு இயலாமையும், ஒரு அர்த்தமற்ற கோபத்தையும், வக்கிரத்தையும் உருவாக்கி இருந்தன. அதற்கு ஒரு வடிகால்தான் இந்த பத்மினி.

ஒருகணம் பத்மினி அதிர்ந்து போனாள். ஏற்கெனவே அனைவராலும் அவலக்ஷணம்.. அதிர்ஷ்டம் கெட்டவள் என்று பல ஏச்சுக்களையும் பேச்சுக்களையும் கேட்டவள் அவள். காரியம் ஆகிற வரை கழுதையானாலும் காலைப் பிடி என்பதற்கிணங்கத்தான் அன்று சாவித்திரியின் கால்களில் விழுந்து தன் வாழ்வை யாசித்துப் பெற்றவள் இவள்!

இங்கு புகுந்த வீட்டிலும் தனக்கு வாழ்வு கிடைக்கவில்லை. தண்டனைதான் கிடைத்திருக்கிறது என்பதை அவிவரன் உறுதி செய்த போது அவளுள் இருந்த வக்கிரம் கோர உருப்பெற்றது!

ஓ! அப்படியா? இந்த ஊஞ்சல்தான் உன் தாயின் ரத்தின சிம்மாசனமா? இதையே கழட்டிப் போட வைக்கிறேன் பார்! - என்று தனக்குள் சூளுரைத்துக் கொண்டாள் பத்மினி.

7

அவிவரனுக்கு வேலை கிடைத்து விட்டது. ஒரு பிரபல 'பில்டிங் காண்டிராக்ட்காரர்களின் 'ஆர்கிடெக்டாக' வேலையில் சேர்ந்து விட்டான். தினம் தினம் பல இடங்களுக்குப் போவதும், டிசைன் வரைவதும், 'ஸ்கெட்ச்' போடுவதுமாக அவன் இப்போது படு பிஸியாக இருந்தான். தன் திருமண வாழ்வின் தோல்வியை மறக்கத்தானோ என்னவோ அவன் வெளி உலக வாழ்வு படுபிஸியாகி விட்டது. இதற்கிடையில் பூர்ணிமாவிடம் விபரம் சொல்லி மன்னிப்புக் கேட்பதற்காக ஒரு முறை அவர்கள் வீட்டிற்குப் போன போது வேறு யாரோ அங்கு புதிதாகக் குடிவந்திருந்தார்கள். பூர்ணிமாவின் அப்பாவிற்கு மாறுதலாகி விட்டதாம்! வேறு ஊர் போய் விட்டார்களாம்!

அதன்பின் தொழிலே இவனுக்குச் சகலமும்! சம்பளம் தவிர, 'கமிஷன்' 'பர்சன்டேஜ்' கணக்கு என்றெல்லாம் நிறைய... வரும்படி வர ஆரம்பித்து விட்டது. சாவித்திரி மகிழ்ந்து போனாள். எல்லாம் என் மருமகள் பத்மினி வந்த நேரம்

தொடர்ச்சி 97 ஆம் பக்கம்......

பாடகி காயத்ரி கூறுகிறார் : -

இரு பக்கமும் சமாளித்தேன்!

என் பெற்றோருக்கு நான் ஒரே மகள். எனக்கு மூன்று அண்ணன்கள். பெண் குழந்தை வேண்டுமென்று ''இறைவா! கண் திறந்து பார்!'' என்று என் பெற்றோர் வேண்டிக் கொண்டபடி இறைவன் கண் திறந்தார். ஆனால் நான்தான் கண் திறக்கவில்லை. ஆமாம்! நான் பிறவிக் குருடு. என் தாய் மிக நன்றாகப் பாடுவார். என் தந்தை சர்க்கரைத் தொழிற்சாலையில் வேலை செய்து வந்தார். அடிக்கடி வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றுவிடுவார்.

தன்னைவிட தன் மகள் மிக நன்றாகப் பாடிப் புகழடைய வேண்டும் என்ற தனியாத ஆசையோடு மூன்று வயதிலிருந்தே என் தாய் எனக்குப் பாட்டு சொல்லிக் கொடுத்தார். ஐந்தாம் வயதிலே ஆலாபனை செய்து கீர்த்தனைகள் பாட ஆரம்பித்ததைக் கண்டு மகிழ்ந்தார். திரு. அல்லமராஜு கோமேஸ்வர ராவ் அவர்கள் என் முதல் குரு. என் ஆறாவது வயதிலே என் தாய் என்னைவிட்டுப் போய் விட்டார்.



என் தந்தைக்கு டால் ஜீனியா போக வேண்டியிருந்ததால் எனக்கு எட்டு வயதாகும் போது காக்கி நாடாவில் இருந்த என் பாட்டி வீட்டில் விட்டுச் சென்றார். விடாமல் பாட்டுக் கற்றுக் கொண்டு கர்நாடிக் மியூசிக் கல் லூரியில் டிப்ளமா வாங்கினேன். ஒன்பது வயது முதல் பதிமூன்று வயது வரை ஆந்திராவில், மேடையேறிக் கச்சேரிகள் செய்ய ஆரம்பித்தேன். இன்று அகில இந்திய வானொலி நிலையக் கலைஞராக உள்ளதைப் பார்க்க என் தாய் இல்லையே என்று மிகவும் வேதனையாக உள்ளது.

பத்து வயதில் ஒரு மேடைக் கச்சேரி. கச்சேரி முடிந்ததும் அங்கு வந்திருந்த சுவாமிஜி ஒருவர் கண் தெரியாமல் தனியாக வந்து சிறுமியான நான் கச்சேரி செய்த துணிவையும், தன்னம்பிக்கையையும் பாராட்டி, அங்கு வந்திருந்த பிரமுகர்கள் பலரிடமும் பணம் வசூல் செய்து (ரூ. 10,000/-) பத்தாயிரம் ரூபாய் அந்த மேடையிலேயே பரிசளித்ததை என்னால் மறக்கவே முடியாது.

பதிமூன்றாவது வயதிலே சென்னை வந்தேன். கலாக்ஷேத்திரா மாணவியானேன். திருமதி ருக்மணி அருண்டேல் அவர்கள் என்னிடம் மிகவும் அனுசரணையாகவும், உதவியாகவும் இருந்தார்கள். மியூசிக்கில் டிப்ளமாவும், போஸ்ட் டிப்ளமாவும் சிறப்புத் தகுதியுடன் தேர்ச்சி பெற்றேன்.

இதுவரை, கண் தெரியவில்லையே என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையால் பாட்டு தவிர படிப்பு எதிலும் கவனம் செலுத்தாமல் இருந்தேன். குறைந்தபட்சம் எட்டாவது வகுப்பு வரையிலாவது படித்திருந்தால்தான் வேலை கிடைக்கும் என்று அறிந்த போது மனத்தில் உறுதி பூண்டு தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கைவிட்டுப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். இரவு பகலாகப் படித்ததன் பலனாக நான்கு வருடத்தில் சென்னை திறந்தவெளிப் பல்கலைக்கழகம் மூலம் பி.ஏ. சரித்திரப்பட்டம் பெற்றேன். சமஸ்கிருதத்திலும் 'அபிக்ஞா' வைப் பாஸ் செய்தேன்.

கலாக்ஷேத்திராவில் இருந்தபோது என் ஆசிரியை ''காயத்திரி மிக நன்றாகப் பாடுகிறாள்'' என்று புகழ்வதைக் கேட்ட மற்ற மாணவியர், என் மீதுள்ள பச்சாதாபம், இரக்கம் காரணமாக அவர் அப்படி சொல்வதாகக் கூறினார்கள். அந்த எண்ணத்தை, அவப்பெயரை நீக்க உறுதி பூண்டு தீவிர சாதகம் செய்வேன். 1984 முதல் '86 வரை நடந்த மியூசிக் அகாடமி போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு மற்ற கீர்த்தனைகளுடன் கூட 'ராகம், தானம், பல்லவியும் பாடி பதினேழு பரிசுகளைப் பெற்று வந்தேன். என் மனோதைரியத்தைத் திருமதி ருக்மணி தேவி அவர்கள்

பாராட்டிப் பேசினார்கள். மாணவிகளும் என் திறமையை ஒப்புக் கொண்டனர்.

என் பாட்டிக்கு வயதாகிப் போனது. என்னுடன் துணைக்கு வர முடியாமல் போனது. என் அண்ணன் திருமணம் செய்து கொண்டார். அண்ணி, என்னைப் பெற்ற தாயினும் மேலாகப் பார்த்துக் கொண்டார். அதே சமயம் என் வேலைகளைச் செய்து கொள்வதோடு சமையல், குடும்பக்காரியங்கள் அனைத்துக்கும் பயிற்சி அளித்தார். அதனால்தான் ஒருவரது உதவியுமின்றி இன்று கால் அடுப்பில் தனியாக வேலை செய்கிறேன்.

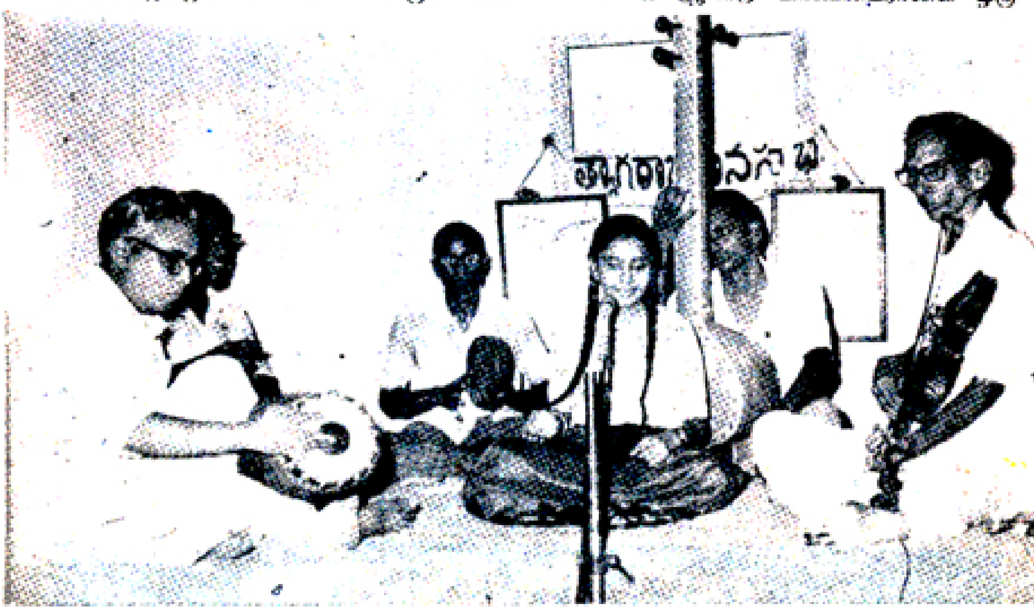
சமையல் கற்றுக் கொண்ட புதிதில் எல்லோருக்கும் போல எனக்கும் சில தவறுகள் ஏற்பட்டன. ஒரு முறை குக்கர் பழுதாகி மூடி கழன்றுவிட்டது. பெரிதாக விபத்து ஒன்றும் ஏற்படவில்லை. சாமான்களைக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் மாற்றி வைத்துவிட்டால் கொஞ்சம் திண்டாடிப் போவேன். மிக்ஸியில் ஒருமுறை மிளகாய்ப் பொடி அரைக்கப் போட்டேன். பிளேடு சரியாக இல்லாததால் மிளகாய்த் தூள் முழுவதும் அறையெங்கும் வாரி அடித்துவிட்டது. உதவிக்கும் ஆள் இல்லாமல் ஒருமாதிரி சமாளித்து சமையலறையைச் சுத்தம் செய்தேன்.

வெளியூரில் கச்சேரி நடந்தால் பாட்டியோ, அண்ணனோ வருவார்கள். 1986 ல் பம்பாயில் 'பிர்லா கிரீடா கேந்திரில் கல்கி கலாசார் மன்றத்தினர் என் கச்சேரியை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். என் அண்ணனுக்கு ஆபீஸ் தேர்வு. பாட்டிக்கோ உடம்பு சரியில்லை. வேறுவழியின்றி தூரத்து சொந்தக்காரர் ஒருவருடன் பம்பாய் சென்றேன். எங்களுக்கு ஹிந்தியும் தெரியாது. கச்சேரி நடக்கும் இடம் தெரியாமல் புதிய ஊரிலே சுற்றிச் சுற்றி ஒருவாறு சில மணித்துளிகளே இருந்த போது சரியான இடத்தைக் கண்டுபிடித்து அடைந்தோம். கச்சேரி மிக நன்றாக அமைந்தது என்று விழா அமைப்பாளர்கள் பாராட்டினர். 'கர்மணி' என்ற பட்டமும் அளித்தனர். இரவு வரை சாப்பாடின்றி சுற்றியதில் ஏற்பட்ட களைப்பும் சோர்வும் கூட மறந்து வயிறு நிறையாமல் போனாலும் மனம் நிறைந்த மகிழ்ச்சியான சம்பவம் அது.

87 ம் ஆண்டு வாணிமஹாலில் ஒரு கச்சேரி. கடைசி நேரத்தில் யாருமே துணைக்கு வரமுடியாத நிலை. தனியாக ஆட்டோ பிடித்து சென்றதில் ஐந்து நிமிடம் தாமதமாகிவிட்டது. இருந்தும் கச்சேரி நன்றாக அமைந்துவிட்டதாகப் பாராட்டைப் பெற்றேன். 'கல்கி கலாசார்' மன்றத்தின் அவார்டு கொடுத்தபோதும் தகுந்த துணையில்லாததால் பம்பாய் போக முடியவில்லை.

88 ம் ஆண்டு அகில இந்திய வானொலி நிலையக் கலைஞராகத் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டேன். ஷிப்டு முறையும் உண்டு. இரவு ஷிப்டு, அதிகாலை ஷிப்டு கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். அப்பா துணைக்கு வருவார். சக ஊழியர்களான தோழிகள் மிகவும் அட்ஜஸ்ட் செய்து உதவுவார்கள்.

89 ம் வருடம் எனக்கு மத்தியான டியூட்டி (2 மணி முதல் 9 மணி வரை.) என்



"குழந்தைகள் இளமையாக இருக்கும்போது பெற்றோர்களுக்குத் தலைவலி; அவர்கள் வயதான போது பெற்றோர்களுக்கு நெஞ்சுவலி."

- ஸ்காட்லாந்து

அப்பா அன்று வெளிநாடு போகிறார். ஏர்போர்ட்டுக்குச் சென்று வழியனுப்ப ஆசை. நான் எங்கே வரப் போகிறேன் என்று அப்பாவுக்கும் வருத்தம். கடைசி நிமிடத் தில் டியூட்டி அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளும்படி உ த வி கிடைத்ததும், விமானம் கிளம்பச் சில நிமிடங்களே இருந்தபோது அப்பாவைப் பார்த்து வழி யனுப்பினேன். அப்பாவுக்கும் எனக்கும் அன்று பயங்கர டென்ஷன்.

கலாக்ஷேத்திராவின் சேர்மேன் திரு சங்கரமேனன் அவர்களது பிறந்த நாள் விழா நடந்தது. பலரும் பாடினார்கள். நான் பாடுவதாக ஏற்பாடு இல்லை. 'என்ன தவம் செய்தனை' என்ற பாட்டை நான் பா டி க் கேட்பதில் திருமதி ருக்மணி தேவிக்கு அலாதிப் பிரியம். விழா முடி வடையும் தருணம் அவர்கள் என்னை அழைத்து ''காயத்ரி பாடவில்லையென் றால் விழா நிறைவு பெறாது என்று சொல்லி அந்தப் பாடலைப் பாடச் சொன் னார். இன்றும் அந்தப்பாட்டைப் பாடும் போது எனக்கு இந்த நிகழ்ச்சி நினைவுக்கு வரும்.

எனக்குத் திருமணம் செய்ய எண்ணிச் செய்தித்தாளில் விளம்பரம் கொடுத்தார் என் தந்தை. நாங்கள் தெலுங்கர்கள். எங்கள் தூரத்து உறவினர் ஒருவர் வந்து நன்றாகப் பேசி நீங்கள் ஒன்றுமே செய்யத் தேவையில்லை கல்யாணத்தை மட்டும் நடத்தினால் போதும் என்று சொல்லி நிச்சயதார்த்தமும் நடந்து வி ட் ட து. திருமணநாள் நெருங்கும் போது ஒருநாள் தன்தாயுடன் வந்த அவர் வீடு ஏதாவது என் பெயரில் உள்ளதா? நகை பாத்திரங்கள் நிறைய தர வேண்டும் என்றும் கேட் டார்கள். திடீரென்று இப்படிக் கேட்கி றீர்களே என்று கேட்டதற்கு நிச்சயதார்த்தம் முடிந்துவிட்டது என்றதோடு என் குறை யையும் கட்டிக் காட்டினார்கள். அதனால் யார் தடுத்தும் கேட்காமல், நிச்சயம் ஆனதையும் பொருட்படுத்தாமல் திரு மணத்தைக் கண்டிப்பாக நிறுத்தச் சொல்லி விட்டேன்.

என் திருமண விளம்பரத்தைப் பார்த்த என் அண்ணாவின் நண்பர் ஒருவர் என்னை மணம் செய்து கொள்ள விரும்பினார். அவர் ஹைதராபாதில் என் அண்ணனுடன் வேலை பார்த்து வந்தார். என்னை, என் கலைக்காக, சங்கீதத்திற்காகவே மணம் செய்து கொள்வதாக விருப்பம் தெரி வித்தார். என்னைப் பார்க்க சென்னை வந்தார். அன்று எனக்கு 2 மணி முதல் 9 மணி வரை டியூட்டி. மாலை நாலு மணிக்கே வீட்டுக்கு வந்து காத்திருந்தார். எவ்வளவோ முயன்றும் என்னால் எட்டு மணிக்குத்தான் வீட்டுக்கு வர முடிந்தது. நான்கு மணி நேரம் காத்திருந்து பார்த்துப் பேசிவிட்டுச் சென்றார். அவரது பொறுமை அன்றே புரிந்தது.

அலுவலகம் செல்லும் போதும், கச்சேரிக்கும் மிகப் பெரிய துணையாக விளங்குகிறார். வாழ்க்கைத் துணை என்ப தற்கு அர்த்தமாகவே வாழ்ந்து காட்டுகிறார் என் கணவர். என் சங்கீதத் திற்காகவே என்னை மணந்த அவர் ஒரு குழந்தையைப் போல என்னைப் பாதுகாக்கிறார். அச்சமோ தாழ்வு மனப்பான்மையோ இல்லாமல் மாலை வேளைகளில் வெளி யில் அழைத்துச் செல்வார். கண்காட்சி போன்ற இடங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று அவர் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் விளக்க மாகக் கூறுவதைக் கேட்டால் நேரில் பார்த்த திருப்தி கிடைக்கும். தொலைக் காட்சி நிகழ்ச்சிகளையும் கதைகளையும் விளக்குவார்.

சமையலறையில் என்னுடன் உதவி செய்வார். கொஞ்சம் அவசரக்காரர். அத னால் என்னை துரிதப்படுத்தும் போது இரு முறை உப்பு போட்ட அனுபவமும் உண்டு. நான் மிகவும் கொடுத்து வைத் தவள் என்றே சொல்ல வேண்டும். ஆமாம்! ஹைதராபாதில் வேலையாக இருந்த என் கணவர், என் வசதிக்காக, என் நலனுக்காக, என் துணைக்காக, எனக்காகவே வேலை யைவிட்டு விட்டு வீட்டிலிருந்தபடியே 'ஷேர்மார்க்கெட் பிஸினஸ்' செய்து கொண் டிருக்கிறார். நாங்கள் இரண்டு பேருமே வேலை செய்ய முடியாதே!

சங்கீத நாடக அகாடமியினர் இயல் இசை நாடக மன்றத்தில் 1987 ல் நல்ல கலைஞர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அதிலே எனக்கு நாலு நாள் நிகழ்ச்சிகளைக் கொடுத்தார்கள். இது ஒரு பெருமைக்குரிய

ஒரு வயோதிகர் கூறிய வைத்தியம்

சொத்தைப் பல்லினால் கடுமையான ஜுரம் வந்துவிட்டது என் மகனுக்கு. என் வீட்டில் வேலையிலிருந்த ஆத்தா என்பவர் ஒரு குமுட்டி அடுப்புக் கேட்டார். இரண்டு சிறிய மூங்கில் குழல்களும்; ஒரு சிறிய கிண் ணத்தில் கொஞ்சம் தண்ணீரும் எடுத்துக் கொண்டார். ஒரு குழல் தணலிலிருந்து பல் லில் படும்படியாகவும், மற்றொரு குழல் பல்லிலிருந்து தண்ணீரில் படும்படியாகவும் வைத்துக் கொண்டார். வேப்பெண்ணெயில் தோய்த்த கண்டங்கத்திரி விதைகளைத் தணலில் போடவே புகை எழும்பியது. ஐந்து நிமிடங்களுக்குக் குட்டிக் குட்டியாகப் புழுக்கள் தண்ணீரில் தெறித்து விழுந்து நெளிந்தன. பிறகு வெகுநாட்கள் வரை அந்தப் பல்லில் தொந்திரவு இல்லை!

விஷயமாகும். தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்கு பெற்றுள்ளேன்.

சோலையூரில், ஒரு முறை கச்சேரி. 'குறையொன்றுமில்லை மலை மூர்த்தி கண்ணா' என்ற பாடலை நிறைந்த நெஞ்சத்தோடு அனுபவித்துப் பாடி முடித்தேன். அங்கிருந்தவர்கள் மிகவும் பாராட்டினார்கள். என் குறையை நான் பெரிதாக நினைப்பதேயில்லை. பேருந்துகளில் பிரயாணம் செய்யும்போது பரிதாப்பட்டு சீட் கொடுப்பார்கள். நான் ஒப்புக் கொள்வதில்லை. சிலர் கண் தெரியாத காரணம், அதற்கான சிகிச்சை, வேண்டுதல்கள், காணிக்கை செலுத்துதல் பற்றியெல்லாம் அறிவுரை சொல்லி பச்சாதாபப்படும்போது எனக்கு மிகவும் வேதனையாகவும் சோதனையாகவும் இருக்கும். இப்போதெல்லாம் ஆரம்பத்திலேயே பேச்சைத் தொடராமல் த டு த் து விடுகிறேன். வானொலி நிலையத்தில் கூட என் தம்பூராவை நானே சென்று எடுத்துவந்து பாடிவிட்டுத் திரும்பக் கொண்டுபோய் வைக்கிறேன். தைரியமும், தன்னம்பிக்கையும் இருந்தால் போதும். நம் குறைகள் தெரியவே தெரியாது.

அகில இந்திய வானொலி நிலையத்துக்கு வேலைக்கு விண்ணப்பம் செய்ததில் நேர்முகத் தேர்வும் முடிந்து என்னைத் தேர்ந்தெடுத்து வைத்திருந்தனர். காலி இடம் (Vacancy) உள்ளதாக அறிந்த நான் தைரியமாக நேரிடையாக மாண்புமிகு மத்திய தகவல் ஒலிபரப்பு மந்திரி திரு. பகத் அவர்களுக்குக் கடிதம் எழுதினேன். உடனே வேலைக்கான ஆர்டர் வந்தது. புறக்கண்கள் இல்லாவிட்டாலும் தன்னம்பிக்கையும், தைரியமும் என் இரு கண்களாகவே உள்ளதால்தான் வாழ்க்கையில் வெற்றிகளும் சாதனைகளும் சாத்தியம் என்பதை அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்துள்ளேன்.

ஒரு சமயம் எனக்குக் காலை 7 முதல் மத்தியானம் 2 மணி வரை டியூட்டி. என் சக ஊழியர் இரண்டு மணிக்கு வந்து பொறுப்பேற்க வேண்டும். அவர் வரவேயில்லை. வீட்டுக்குத் தகவல் தெரிவித்துவிட்டு அடுத்த ஷிப்டையும் தொடர்ந்து இரவு 9 மணிவரை பார்த்துவிட்டுச் சென்றேன். சாப்பாடு கூட இல்லை. டீ, காப்பியுடன் அன்றைய பொழுது கழிந்தது. என் குறையைச் சொல்லித் தப்பிக்காமல் எல்லோரையும் போலவே என்னையும் மற்றவர்கள் நடத்தவே விரும்புகிறேன். இரண்டு மணிக்கு டியூட்டி முடிந்தாலும் ஐந்து மணிவரை கூட இருப்பேன்.

சென்ற வருடம் ஹைதராபாதில் என் அண்ணன் வீட்டில் தலை தீபாவளி. அன்று ரேடியோ நிகழ்ச்சியும் இருந்தது. நல்ல ஜுரம் வேறு. பெட்டி, படுக்கை சகிதம் ஆபீஸுக்கு வந்து, ஜுர வேகத்திலேயே பாடியும் முடித்து பயங்கர டென்ஷனுடன் ரயில் கிளம்ப பத்தே நிமிடம் இருக்கும் போது போய் சேர்ந்தேன். படபடப்பு அடங்கவே பத்து நிமிடம் ஆகிவிட்டது.

கல்யாணக் கச்சேரி ஒன்று. என் சிநேகிதிக்குக் கல்யாணம். எனக்கோ அன்று நடுக்கலுடன் கூடிய ஜுரம். அழைப்பிதழிலும் பெயரைப் போட்டிருந்தார்கள். யாரையும் பாட வைக்க நேரமும் இல்லை. ஒருவழியாகப் பாட ஆரம்பித்தேன். கை நடுக்கத்தில் தாளம் போட்டது. மிக நன்றாக சரியாகத் தாளம் போட்டுப் பாடியதாக பாராட்டினார்கள். பிரச்னைகளோடும், பதற்றத்தோடும் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகள் நன்றாகவே அமைந்துவிடும் அதிர்ஷ்டமும் எனக்கு உண்டு.

என் கணவரின் மாமா முதல் முறையாக நெய்வேலியிலிருந்து எங்கள் வீட்டுக்கு வருவதாக எழுதி இருந்தார். அன்றும் 2 லிருந்து 9 மணி ஷிப்டு. காலை முழுவதும் காத்திருந்தும் வரவில்லை. வேலைக்குச் சென்றதும் ஆறு மணிக்கு வரப்போவதாக அறிந்தேன். என் சக ஊழியர் ஷிப்டை மாற்றி அட்ஜஸ்ட் செய்து கொடுத்தார். மேலதிகாரிகள் முதல் சக பணியாளர்கள் வரை எனக்கு மிகவும் உதவும் அவர்களை நான் நன்றியுடன் நினைக்கிறேன்.

ஷிப்டுக்குத் தகுந்தபடி வீட்டுக்கு வரும் குழந்தைகளுக்குப் பாட்டு டியூஷன் எடுக்கிறேன். ஊனமுற்றவர்களுக்காக, அவர்கள் நலனுக்காக உதவி செய்ய நிறைய கச்சேரிகள் செய்கிறேன். மேலும் மேலும் அவர்களுக்காக உதவ நிறைய நிகழ்ச்சிகள் நடத்தவும் இருக்கிறேன்.

– ஆதித்யா

அநுபவப் பேழையிலிருந்து அரு முத்துக்கள்

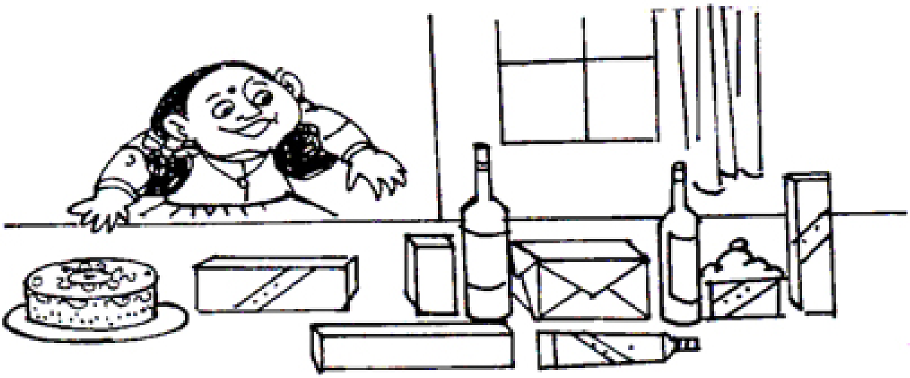
பழநியம்மாள் என்ற எண்பது வயதுப் பெண்மணி சொல்கிறாள் - என் கணவருக்கு வெகு காலம் முன்பு இராஜ பிளவை முதுகிலே வந்தது. குணப்படுத்தவே முடியாது என்று வைத்தியர்கள் கை விட்டு விட்டார்கள். ஆனை மலை மூலிகை வைத்தியர், தேன், சுண்ணாம்பு, வேப்பிலைக் கொழுந்து, குப்பைமேனி இலை இவற்றை குழைத்துப் போட்டார். ஒரே மாதத்தில் ரணம் ஆறிவிட்டது. ஒரு ஆழாக்கு அரிசி கொட்டலாம் போலப் பள்ளம் ஆனாலும், அவர் அதற்குப் பின் பத்து வருடம் உயிரோடு இருந்தார்.

– அகிலா

மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

ஃப்ளேவர்

ஜாம், ஜெல்லி, குளிர்பானங்கள், கேக், பிஸ்கெட், பற்பசை, டானிக் - இவற்றை வாங்கும் போது அவற்றின் உறை அல்லது டின்னின் மீது அவற்றில் இயற்கையான மற்றும் ரசாயனப் பொருள்கள் என்னென்ன அடங்கியுள்ளன என்று



ஒரு பட்டியலே அச்சிடப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அதில் கடைசியில் ஃப்ளேவர் என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

கடைசியாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தாலும் இந்த ஃப்ளேவர் என்ற பொருள் மிக முக்கியமானது. உதாரணமாக நீங்கள் விரும்பிச் சாப்பிடும் பிஸ்கெட் எது என்பதை நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். உங்களுக்கு அந்த பிஸ்கெட் ஏன் பிடிக்கிறது என்று கேட்டால் "அதன் டேஸ்ட்தான்" என்ற பதில்தான் பெரும்பாலும் உங்களிடமிருந்து வரும். அந்தச் சுவையை பிஸ்கெட்டுக்கு அளிப்பது ஃப்ளேவர்தான்.

பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருப்பது போல் இப்படி உண்ணும் பொருள்களுக்கு சுவை கொடுக்கும் ஃப்ளேவர்களை உருவாக்குவது அந்தக் குறிப்பிட்ட பிஸ்கெட் அல்லது ஜாம் தயாரிப்பு நிறுவனமல்ல. இதுபோன்ற ஃப்ளேவர்களைத் தயாரிப்பதற்கென்றே சில நிறுவனங்கள் உண்டு. அவற்றில் முன்னணியில் இருக்கும் ஒரு நிறுவனம்தான் "புஷ் போக் ஆலன்."

"நாங்கள் hidden persuaders. எங்கள் தயாரிப்பால்தான் ஒரு பொருளின் விற்பனையே நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. ஆனால் பொது மக்களுக்கு எங்களைப் பற்றித் தெரிந்திருக்காது" என்றார்கள் அந்த நிறுவனத்தின் சீனியர் வைஸ் பிரசிடெண்டான திரு. நாகராஜனும், மார்க்கெடிங் மேனேஜரான திரு. சிவஸ்வாமியும். நமது பல்வேறு கேள்விகளுக்கு அவர்கள் அளித்த பதில்கள் -

★ பிஸ்கெட்டிற்கு ஃப்ளேவர் தேவையாயிருக்கலாம். ஆனால் ஜாம் போன்ற இயற்கையாகவே பழருசிகளைக் கொண்ட பொருள்களுக்கு ஃப்ளேவர் தேவையா?

நிச்சயம் தேவைதான். டொமாடோ ஸாஸ் தயாரிக்கும் நிறுவனம் இதற்காக வெவ்வேறு தோட்டங்களிலிருந்து தக்காளிகளை வாங்கும். அவற்றை அப்படியே ஸாஸாக மாற்றி அவ்வப்போது பாட்டில்களில் போட்டு மார்க்கெட்டிற்கு அனுப்பினால், தக்காளிகளின் சுவைக்கேற்ப வெவ்வேறு பாட்டில்களில் உள்ள ஸாஸ் சுவையில் வேறுபடும். ஒரு குறிப்பிட்ட பிராண்ட் ஸாஸ் வேண்டும் என்று நீங்கள் வாங்குவதற்கு அதன் சுவை ஒரு முக்கிய காரணம். இப்படி இருக்கும் போது வெவ்வேறு பாட்டில்களில் உள்ள ஸாஸ் சுவையில் மாறுபட்டால் வாடிக்கையாளர்கள் ஏமாற்றமடைவார்கள். அந்த ஸாஸின் விற்பனை சரிந்து விடும். அப்படி ஆகாமல் தடுக்கத்தான் எங்களைப் போன்றவர்கள் தயாரிக்கும் ஃப்ளேவர் உதவி செய்கிறது. தகுந்த அளவில் ஃப்ளேவர் கலந்து விட்டால் குறிப்பிட்ட ப்ராண்ட் கொண்ட எல்லா பாட்டில்களிலும் உள்ள ஒரு பொருள் ஒரே சுவையுடன் இருக்கும்.

★ ப்ளேவர் என்பது இயற்கையான சத்துகளா? அல்லது ரசாயனப் பொருள்களா?

இயற்கையானவை, இயற்கையுடன் ஒத்தவை, செயற்கையானவை என்று மூன்று வகை ஃப்ளேவர்கள் உண்டு.



வெளியூர்களுக்குப் பஸ்ஸில் செல்லும் போது கைவசம் இரண்டு மூன்று ஸ்டிராக்களை எடுத்துச் சென்றால் தண்ணீர் தாகம் எடுக்கும் போது பாட்டிலில் இருந்து தண்ணீர் குடிக்கச் சௌகரியமாய் இருக்கும்.

– எம். பாரதி

ஆரஞ்சிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஆரஞ்சு எண்ணெய் இயற்கையானது.

எலுமிச்சம் புல்லை எடுத்து அதை ஒரு குறிப்பிட்டவிதத்தில் பதப்படுத்தினால் அது ரோஜாவிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயைப் போலவே சுவை அளிக்கும். இது ஒரு இயற்கைப் பொருளிலிருந்து எடுக்கப்பட்டு மற்றொரு இயற்கைப் பொருள் போல் பயன்படுத்தப்படும் இயற்கையை ஒத்த ஃப்ளேவர்.

செயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்படும் ஃப்ளேவர்களும் மார்க்கெட்டில் கணிசமாகவே உள்ளன.

பொதுவாக ஏலக்காய், இஞ்சி, மிளகு, உண்ணக்கூடிய தண்டு வகைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து சாறுகள் எடுக்கப்பட்டு பதமாக்கப்பட்டு ஃப்ளேவராக உருவாகின்றன.

★ ஒரு ஃப்ளேவரில் என்ன கலக்கப்படுகிறது என்பது அது சேர்க்கப்பட்ட பொருளின் லேபிளில் ஏன் குறிப்பிடப்படுவதில்லை?

அது வியாபார ரகசியம். கோகோ கோலாவின் ஃபார்முலா உலகிலேயே இருவருக்குத்தான் தெரியும் என்பார்களே, அது போலத்தான். பொது மக்களுக்கு மட்டுமல்ல, எங்கள் ஃப்ளேவரைக் கலந்து தங்கள் பொருளைத் தயாரிக்கும் எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கூட ஃப்ளேவரில் எந்தப் பொருள்கள் எந்த விதத்தில் கலக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது தெரியாது. சொல்லப் போனால் நாங்கள் தயாரிக்கும் ஃப்ளேவர்களின் ஃபார்முலா எங்கள் நிறுவனத்திலேயே கூட சிலருக்குத்தான் தெரிந்திருக்கும்.

★ ஃப்ளேவர் என்பது உணரும் விஷயம் (Subjective). தங்களுக்கு எது போன்ற ஃப்ளேவர் வேண்டும் என்பதை உங்கள் வாடிக்கையாளர் நிறுவனங்கள் எப்படித் தெரிவிக்கின்றன?

அது கொஞ்சம் வேடிக்கையான விஷயம். ஏனென்றால் தங்களுக்கு எது போன்ற சுவை வேண்டும் என்பதை அவர்கள் உணர்ந்து அதை வார்த்தைகளில் சரியாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். அதை நாங்கள் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சில பேர் போட்டித் தயாரிப்புகளை எங்களிடம் கொடுத்து, ''இதைவிட கொஞ்சம் அதிக இனிப்போடு எங்களுக்கு ஃப்ளேவர் தேவை'' என்று சொல்வார்கள். வேறு சிலரோ வெளிநாட்டில் விற்பனையாகும் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருள் மிகச் சுவையாக இருக்கிறது என்று சொல்லி அது போன்ற ஃப்ளேவர் தங்களுக்கு வேண்டும் என்பார்கள். நாங்கள் உடனே அந்தப் பொருளை வெளிநாட்டிலிருந்து தருவிப்போம். அந்த ஃப்ளேவரைத் தயாரிப்பது யார் என்பதையும் அறிந்து கொள்ளப் பார்ப்போம். பிறகு பல்வேறு முயற்சிகளின் மூலம் அதே போன்ற ஃப்ளேவரைக் கொடுக்கப் பார்ப்போம். வேறொரு விஷயம். இந்தச் சுவைதான் வேண்டுமென்று வாடிக்கையாளர்கள் கேட்க வேண்டுமென்றில்லை. நாங்களே பல்வேறு ஃப்ளேவர்களைத் தயாரித்து, அவற்றை வாடிக்கையாளர்களுக்குச் சிபாரிசு செய்வதுமுண்டு. இதற்காக எங்களிடம் சிறந்த தொழில்நுட்ப வசதிகள் கொண்ட பரிசோதனைச் சாலை இருக்கிறது. டாக்டரேட் பட்டம் பெற்றவர்களும் இங்கு பணிபுரிகிறார்கள். லேட்டஸ்ட் தொழில்நுட்பங்களை இவர்கள் அறிய லண்டனிலுள்ள எங்கள் தாய் நிறுவனம் பெரிதும் உதவுகிறது.

★ பழங்கள் போன்ற இயற்கையான பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உங்கள் ஃப்ளேவர்களில் பழங்களில் உள்ள சத்து இருக்குமா? தவிர, ஃப்ளேவர்கள் உடலுக்குக் கெடுதல் உண்டாக்கலாம் என்ற கருத்தும் சிலரிடையே இருக்கிறதே?

ஃப்ளேவரில் என்னென்ன பொருள்களைக் கலக்கிறோம் என்பது விஞ்ஞானம் என்றால் அவற்றை எப்படி, எந்த நிலையில் கலக்கிறோம் என்பது ஒரு கலை. நாங்கள் தயாரிக்கும் ஃப்ளேவர்களில் பெரும்பாலானவை இயற்கைப் பொருள்களிலிருந்து எடுக்கப்படுபவைதான். ஆனால் அந்த இயற்கைப் பொருள்களை அப்படியே கலந்து விட மாட்டோம். அவற்றைச் சரியான முறையில் பதனம் செய்துதான் அனுப்புவோம். ஆதலால் இயற்கைப் பொருள்களில் உள்ள சத்துக்கள் அந்த ஃப்ளேவர்களில் இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. உதாரணமாக எலுமிச்சையில் வைட்டமின் சி இருக்கிறது. ஆனால் எலுமிச்சை எண்ணெயைப் பதப்

படுத்தி ஃப்ளேவராக மாற்றும் போது அதில் வைட்டமின் சி இருக்காது. ஆனால் ஒன்று ஃப்ளேவரால் உடலுக்கு எந்தவிதக் கெடுதலும் கிடையாது என்பதை எங்களால் நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியும். சொல்லப் போனால் இயற்கையான பொருள்களை விட ஃப்ளேவர்கள் சுத்தமானவை. உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காதவை. பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் கூட பூச்சிகள் இருக்க வாய்ப்புண்டு. பதப்படுத்தப்பட்ட ஃப்ளேவர்கள் 100% பாதுகாப்பானவை.

★ ப்ளேவர் தயாரிப்பின் வருங்காலம் எப்படி இருக்கும் என்று கணிக்கிறீர்கள்?

மிகப் பிரகாசமாக. இந்தியா ஒரு பெரிய நாடு. மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்ந்து கொண்டே போகிறது. அவசர யுகம் வேறு. இதனால் டின்களில் விற்கப்படும் ரெடிமேட் உணவுப் பொருள்களுக்குத் தேவை நிச்சயம் அதிகரிக்கும். சொல்லப் போனால் ஏழை விவசாயிகளுக்குக் கூட ஃப்ளேவர்கள் நன்மை செய்கின்றன. அழுகும் பொருளான தக்காளிக்கெல்லாம் அவர்களுக்குக் குறைந்த விலைதான் கிடைக்கும். கூட்டுறவு நிறுவனங்கள் அந்தத் தக்காளிகளை வாங்கி ஃப்ளேவர் கலந்து ஜாம், ஸாஸ் போன்ற உணவுப் பொருள்களாக மாற்றி விட்டால் அவை கெடாமல் இருக்கும்; லாபமும் கணிசமாகக் கிடைக்கும்.

விரைவில் முறுக்கு, சீடை ஆகியவற்றுக்கான ஃப்ளேவர் கூட தயாரிக்கப்படும். என்ன நம்ப முடியாமல் பார்க்கிறீர்கள்? வடாம்களை பாக்கெட்டில் விற்கும் காலம் வருமென்று நாம் எதிர்பார்த்திருப்போமா? இப்போது ஃப்ரையாம்ஸ் என்று அவை விற்கப்படுகின்றனவே! அது போல இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்திப் பெரிய அளவில் முறுக்கு, சீடை தயாரித்து அவை பாக்கெட்டுகளில் வைத்து விற்கப்படும் போது அவற்றை ஒரே மாதிரி ருசியோடு இருக்க வைக்க தயாரிப்பு நிறுவனங்களுக்கு ஃப்ளேவர் நிச்சயம் தேவைப்படும்.

– ஜி. எஸ். எஸ்.

தேங்காய்ப் பாயசம் வைக்கும் போது அரிசிக்குப் பதில் நிலக்கடலையை (சொத்தைப் பருப்பு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்) சேர்த்து வைத்துக் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொதிக்க விடவும். ஆறிய பிறகு சர்க்கரையும், நல்ல பாலும் துளி பாதாம் எசன்ஸும் விட்டால் பாதாம்கீர் போல இருக்கும்.

– எம். பாரதி



நடந்தாய் வாழி, காவேரி!

அன்றொரு நாள் மருத்துவ நண்பருடன் பேசிக் கொண்டிருந்த போது உள்ளே நுழைந்த ஒரு பெண்மணியைப் பார்த்து, ''நடந்தாய் வாழி, காவேரி!'' என்று வரவேற்றார். அவள் வெட்கத்துடன் சிரித்தாள்.

டக்கென்று எனக்கு நினைவுக்கு வந்தது. அந்தப் பெண்மணியை நான் பல முறை தெருவில் பார்த்திருக்கிறேன். எப்போதும் ஏதோ பஸ்சையோ, ரயிலையோ பிடிக்கப் போகிறதைப் போல விறுவிறுவென்று நடந்து போய்க் கொண்டிருப்பாள். மருத்துவர் அவளுடைய கதையைச் சொன்னார்.

காவேரியின் தந்தை ஒரு கெட்ட பழக்கமும் இல்லாதவர். இருந்தாலும் தனது 35 -வது வயதில் இதயத் தாக்கு ஏற்பட்டு மரணமடைந்து விட்டார். அது ஏதோ மரபியல் கோளாறு. காவேரிக்கும் அது போல நிகழ வாய்ப்புண்டு. ஆனால் அவள் அதைத் தடுத்து விட்டாள். எப்படி? ஏதோ ஒரு மருத்துவ சஞ்சிகையில் படித்ததை மனதிலிருத்தித் தினமும் நடக்கத் தொடங்கினாள். மார்க்கெட்டுக்கு, தபாலாபீசுக்கு, முனிசிபாலிட்டிக்கு என்று எங்கே போனாலும் நடைதான். அதுவும் எப்படி? அவசரமாக யாரையோ பார்க்கப் போகிறதைப் போன்ற நடை. மாலையில் கோவில் பிரகாரத்தில் அதே போல அவசரப் பிரதட்சிணம். தினமும் 15 முதல் 25 கிலோ மீட்டர் வரை இவ்வாறு அவள் நடக்கிறாள். இப்போது அவளுக்கு வயது 50. பார்த்தால் 35 -க்கு மேல் மதிக்கத் தோன்றாது. இது வரை அவளுக்கு இதயக் கோளாறு வரவில்லை.

வேக நடை இதயத்தை வலுவாக இயக்கித் தசைகளுக்கு அதிக ரத்தத்தையும் அதிக ஆக்சிஜனையும் அனுப்பச் செய்கிறது. இதயத்துக்கும் அதன் காரணமாக அதிக ஆக்சிஜன் கிடைக்கிறது. அதன் செயல் திறன் அதிக மாகித் துடிப்பு எண்ணிக்கை குறைகிறது.

மருத்துவர் தனது டயரியை எடுத்து நீட்டி, ''இதில் சில கேஸ் ஹிஸ்டரிகள் இருக்கு. படித்துப் பாருங்கள்'' என்றார்.

ராமன் என்பவருக்கு வயது 35. பயங்கரமான புகையாளி. உடலில் 45 கிலோ உபரி

சதை. மாடிப்படி ஏற முடியாத அளவுக்குப் பலவீனம். திடீரென்று இதயத்தாக்கு ஏற்பட்டது. மீண்டும் வாழ வேண்டுமானால் உடனடியாக உடல் எடையைக் குறைத்து விட்டுத் தினமும் நடக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்லி விட்டார்கள். இரண்டே வருஷங்களில் அவர் தனது உபரி எடையை உதிர்த்து விட்டுத் தினமும் நான்கு கிலோ மீட்டர் நடக்கிறார். இதயம் வலுவாக உள்ளது.

''முதலில் இன்னொரு இதயத்தாக்கு வந்து விடக்கூடாது என்பதற்காக நடந்தேன். ஆனால் இப்போது அது மிகவும் உபயோகமான, உல்லாசமான பொழுது போக்காகிவிட்டது. நடந்து கொண்டே பல பிரச்சினைகளைப் பற்றி, திட்டங்களைப் பற்றிச் சிந்தித்து முடிவு காண முடிகிறது. மூளையும் தெளிவாக வேலை செய்கிறது'' என்கிறார் ராமன்.

வேக நடை இதய நோய்களாலும், புற்று போன்ற மற்ற காரணங்களாலும் ஏற்படக்கூடிய மரணத்தைக் கணிசமாக ஒத்திப் போடுகிறது. வயதானால் ஏற்படுகிற பலவீனத்துக்கு முக்கியமான காரணம் நடை போன்ற உடலியக்கங்களைக் குறைத்துக் கொண்டு விடுவதுதான். ''வயதாகி விட்டது, என்னால் முன் போல நடமாட முடியாது'' என்று சொல்வது ஒரு விஷச் சூழலுக்கு வித்திடும். உடற் பயிற்சி செய்தால் 70 வயது வரை திடமாக இருக்கலாம். அர்த்தமுள்ள வகையில் நடைப் பயிற்சி செய்தால் உடலிலும் உள்ளத்திலும் வியப்பூட்டும் அபிவிருத்தி ஏற்படும். தினமும் அரை மணி நேரம் வேகமாக நடந்தாலே நமது ஆரோக்கியத்தில் மேம்பாடு ஏற்படுவதை உணரலாம்.

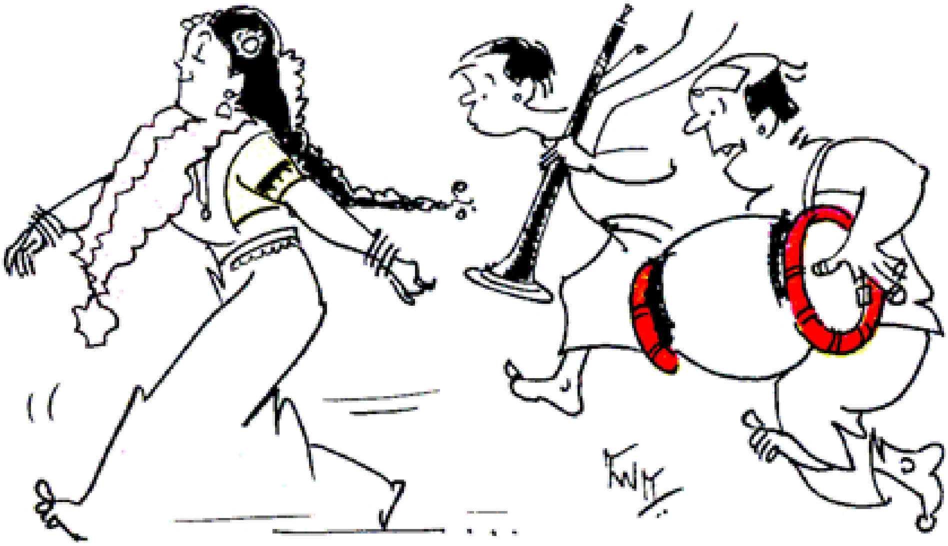
தசைகளையும், மூட்டுகளையும் அடிக்கடி இயக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவை இறுகிச் சிதையத் தொடங்கிவிடும். உடற்பயிற்சி செய்து அதைத் தடுக்கலாம். அதன் மூலம் தசைகள் இளகி, உடல் வலியும் மூட்டுப் பிடிப்புகளும் வராமல் தடுக்கப்படும்.

ஓடுவது, குதிப்பது போன்ற உடற்பயிற்சிகளில் கால்கள் தரையில் விசையுடன் மோதுகின்றன. இதனால் மூட்டுகள் பாதிக்கப்படும். 40 வயதுக்கு மேல் அத்தகைய உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்ப்பது நலம். நடை இத்தகைய தீங்குகளை உண்டாக்காது. சிறு வயதில் மாரத்தான் போன்ற நீண்ட தூர ஓட்டப்பந்தயங்களில் தீவிரமாகக் கலந்து கொள்கிறவர்கள் 40 வயதுக்குப் பிறகு தசைப் பிடிப்புகளுக்கும் சுளுக்குகளுக்கும் அதிக அளவில் ஆளாகிறார்கள். குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு இடுப்பெலும்புகளில் முறிவு அல்லது விரிசல் ஏற்படுகிற வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. அவர்கள் வேக நடையை மேற்கொள்வதன் மூலம் இதைத் தவிர்க்கலாம்.

அழகு கூடும் :

30 வயதுக்குப் பிறகு தசைகளின் அடர்த்தியும், உறுதியும் குறைகின்றன. 20 வயதில் இருந்த எடையே 50 வயதிலும்





இருந்தாலும், 50 வயதுக்காரர் அதிகக் குண்டாகத் தோற்றமளிப்பார்.

தெருவில் பார்ப்பவர்கள் சிரிப்பார்களோ என்ற கூச்சமின்றிச் சிப்பாய்களைப் போலக் கைகளை வீசியவாறு வேகமாக நடப்பதால் தனது உடல், இளமைத் தோற்றத்துடன் இருப்பதாகக் காவேரி கூறினார். இதனால் தோள்கள், புஜங்கள், பின்புறம், முன்புறம், வயிறு, தொடைகள் ஆகிய இடங்களிலுள்ள தசைகள் இறுகி வலுவடைகின்றன. ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதால் தசை நார்கள் இளகிய தன்மை பெறுகின்றன. களுக்கு, பிடிப்பு போன்ற கோளாறுகள் வராது.

மன உளைச்சல் வராது :

எனது மருத்துவ நண்பர் 53 வயதானவர். அவர் தினமும் வீட்டிலிருந்து 3 கிலோ மீட்டர் நடந்து மருத்துவமனைக்குப் போகிறார். மாலையில் நடந்து வீட்டுக்குப் போகிறார். மருத்துவ மனையில், மனதைக் கலக்கிய பிரச்னைகளையெல்லாம் அசை போட்டுக் கொண்டே நடந்து போகும் போது தீர்வுகள் புலப்படுகின்றன. வீட்டுக்குப் போய்ச் சேரும் போது மனது தெளிவடைந்து மகிழ்ச்சியாகிவிடுகிறது.

நமக்கும் தினசரி ஏராளமான பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு மன நிம்மதி கெடுகிறது. நரம்பு மண்டலம் இறுக்கத்துக்காளாகிறது. இதயத் துடிப்பு வேகம் அதிகமாகிறது. ரத்த அழுத்தம் எகிறுகிறது. தசைகள் இறுகுகின்றன. அதையெல்லாம் வேக நடை போக்கிவிடும். மனக் கவலையா? 15 நிமிஷ நேரம் வேகமாக நடந்து போங்கள். இரவு தூக்கம் வரவில்லையா? படுக்கப் போவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன் கால் மணி நேரம் விறுவிறுவென்று நடந்து விட்டு வாருங்கள்.

சிந்தனைத் திறன் மேம்படும் :

தோரோ, சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் ஆகிய மேதைகள் சரியான நடைப் பிரியர்கள். தமது சிந்தனைத்திறனுக்கும் சிருஷ்டித் திறனுக்கும் நடைதான் காரணமென்று நம்பினவர்கள். அது நிஜம்தான் என்று அண்மை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. ஒழுங்கான உடற் பயிற்சி மூளையைத் தூண்டி விடுகிறது.

55-70 வயதுகளிலிருக்கிறவர்கள் தினமும் அரை மணி நேரம் வேகமாக நடந்தால் அவர்களுடைய உணர்திறனும், நினைவுத் திறனும் பார்வையும் கணிசமாக



போளி செய்வதற்காகப் பிசைந்து வைத்துள்ள மைதா மாவை நன்கு உலர்ந்த ஆட்டுக் கல்லில் போட்டு ஒரு ஐந்து நிமிடம் நன்கு அரைத்த பிறகு... போளி செய்தால் போளி மிகவும் மிருதுவாகவும் விண்டு போகாமல் விரியாமலும் வரும்.

- ரமா சந்திரசேகர்

அதிகரிக்கின்றன என ஒரு மருத்துவ ஆய்வு காட்டுகிறது.

எலும்புக்கு வலு :

கமலாம்பாளுக்கு 58 வயதாகிறது. ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் அவளுக்கு இடுப்பிலும், குதிகாலிலும் வலி ஏற்பட்டது. அவளுடைய தாயாருக்கு ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் என்ற கோளாறு ஏற்பட்டு எலும்புகள் வலுவிழந்து போனதைப் போலத் தனக்கும் ஏற்பட்டு விடுமோ என்று கமலாம்பாளுக்குப் பயம் பிடித்துக் கொண்டது. மருத்துவ நண்பரின் ஆலோசனைப்படி வேக நடையில் ஈடுபட்டு இன்று தினமும் சராசரியாக ஐந்து கிலோ மீட்டர் வரை கமலாம்பாள் நடக்கிறாள். இப்போது அவள் உடம்பில் வலி தோன்றுவதில்லை.

சிறு குழந்தையாக இருக்கும் போதும், இளமைப் பருவத்திலும் என்ன சாப்பிட்டோம், எப்படி உடலுக்குப் பயிற்சி கொடுத்தோம் என்பதைப் பொறுத்தே நமது எலும்புகளின் அடர்த்தியும், வலுவும் அமைகின்றன. 35 வயதில் எலும்புகள் அடர்த்தி மிக்கவையாக இருந்தால் மூப்பின் போது ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ் ஏற்படும் வாய்ப்பு குறையும். நடத்தல், பளு தூக்குதல் போன்றவை எலும்புச் சிதைவைக் குறைத்து, வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும். எலும்புச் சிதைவுக் கோளாறு ஆரம்ப நிலையிலிருந்தால் கால்சியம் நிறைந்த உணவும் தினசரி வேக நடையும் அந்தக் கோளாறை நீக்கியே விடும்.

25 வயதுக்குப் பிறகு உடலின் வளர்சிதைமாற்ற வேகம் (metabolic rate) குறைகிறது. உடலில் கொழுப்பு சேரத் தொடங்குகிறது. எடையைக் குறைப்பது கஷ்டமாகி விடுகிறது. உணவுக் கலோரிகளைக் குறைத்து வேக நடையும் மேற்கொண்டால் உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். நீரிழிவு நோயாளிகள் வேக நடையை மேற்கொண்டால் பசி உணர்வு குறையும். குறைவான கொழுப்புச் சத்தும், நிறைய கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் கொண்ட உணவுகளை உட்கொண்டு, அவர்கள் குறைந்த அளவிலான மருந்துகளின் உதவியுடன் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தி விடலாம்.

– கே. என். ராமச்சந்திரன்

தெரிந்து கொள்ளலாமா?

வெளிநாடு செல்ல விரும்புவோர் முதலில் மனு செய்து பெறவேண்டியது பாஸ்போர்ட். அது கிடைத்த பின்பு நாம் செல்லப் போகும் (அந்நிய) நாட்டிற்குள் நுழைய அந்தக் குறிப்பிட்ட நாடு தரும் அனுமதியே 'விசா' ஆகும்.

இனி இந்த 'விசா'வை எப்படி, எங்கு மனு செய்து பெற வேண்டும்? -என்பது போன்ற விவரங்களை 'மதுரா டிராவல்ஸ்' - நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் திரு. வி. கே. டி. பாலன் விளக்குகிறார்.

''அயல்நாடுகளுக்குச் சுற்றுலாப் பயணிகளாகச் சென்று சுற்றிப் பார்த்து விட்டு திரும்பி வர விரும்புபவர் சிலர், இவர்கள் அந்தக் குறிப்பிட்ட நாட்டின் 'டூரிஸ்ட் விசா' பெற அந்த நாட்டின் தூதரகத்தில் மனு செய்து பெறலாம். அல்லது எங்களைப் போன்ற அனுமதி பெற்ற டிராவல் ஏஜென்சிகள் மூலமும் மனு செய்து 'விசா' பெறலாம். இவ்வகை விசாக்கள் மூன்று மாதங்களுக்குத் தரப்படும்.

அடுத்து வேலை நிமித்தமாக செல்ல விரும்புவோர் தங்களுக்கு அந்தக் குறிப்பிட்ட நாட்டில் வேலை கிடைத்துள்ளதற்கான உத்தரவை (அப்பாயின்ட்மெண்ட் ஆர்டர்) காண்பித்து மனு செய்து அந் நாட்டில் தேவையான காலத்திற்குத் தங்க அனுமதி பெற வேண்டும். கலைஞர்கள் இங்கிருந்து விசா பெற்றுச் சென்றாலும் அங்கு போய் மேடையில் ஏறுமுன்பு 'ஒர்க் பர்மிட்' பெற வேண்டும்.

சில சமயம் சுற்றுலாப் பயணியாக 'விசா' பெறச் சென்றவருக்கு அங்கேயே நல்ல வேலை கிடைத்து விட்டால் அந்த வேலைக்கான உத்தரவைக் காண்பித்து தேவையான காலத்திற்குத் தங்க நிரந்தர 'விசா' பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கனடா, அமெரிக்கா, யு. கே. போன்ற நாடுகளுக்கு 'விசா' கேட்டு மனு செய்வோர் (அது நேரடியாக இருந்தாலும், டிராவல் ஏஜென்சிகள் மூலமாகவானாலும்) கண்டிப்பாக (முதல் முறை) நேர்முகத் தேர்விற்கு (குறிப்பிட்ட தூதரகத்தில்) செல்ல வேண்டும். மற்ற நாடுகளுக்கு விசா வேண்டி மனு செய்வோர் மிகவும் அவசியம் ஏற்பட்டால் தவிர நேர்முகத் தேர்விற்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை.

சிங்கப்பூருக்கு டூரிஸ்ட் விசா பெற்றுச் செல்பவர்கள் அனுமதி வழங்கப்பட்ட நாட்களுக்கு மேல் ஒருநாள் கூடத் தங்கக் கூடாது. தங்கவும் முடியாது. அப்படித் தங்கினால் கடைசி வரை உடலில் அடையாளம் இருக்கும்படி சாட்டையடியும் சிறைவாசமும், தலையை மொட்டையடித்தலும் கூட உண்டு.

✱ வி. கே. பாலன்



விசா

திடீரென அன்னிய நாட்டிலுள்ள நம் நெருங்கிய உறவினர்கள் இறந்து போனால் 'எமர்ஜென்சி விசா' உடனடியாக வழங்கப்படும். இனி மக்கள் விருப்பத்துடன் செல்லும் சில நாடுகளின் விசாக்கள் பெறுவதில் உள்ள முக்கிய விஷயங்கள் - (பொதுவாக எல்லா நாடுகளுக்கும் செல்லத் தேவையான பாஸ்போர்ட், போட்டோக்கள், கடிதம், அத்தாட்சி, அன்னியச் செலாவணி அனுமதி எனும் வழக்கமான அம்சங்கள் தவிர)

கனடா :

இதற்கு பம்பாய், டெல்லி, சென்னை ஆகிய இடங்களில் மனு செய்யலாம். தபால் மூலம் மனு செய்தால் 2 மாதத்தில் கிடைக்கும். சுயவிலாசமிட்டு ஸ்டாம்பு ஒட்டிய கவரை வைத்து மனு செய்ய வேண்டும். கட்டணம் கிடையாது. உறவினர்,

அல்லது நண்பர்களின் அழைப்புக் கடிதம் வேலை செய்யுமிடத்தில் விடுமுறைக்கான அனுமதி 18 வயதுக்குக் குறைந்தவர்கள் தனியாகப் பயணம் செய்தால் பெற்றோர் அல்லது காப்பாளர்களின் ஒப்புதல், பாஸ்போர்ட் ஆகியவைகளும் தேவை. புறப்படப் போவதற்கு 2 மாதங்கள் முன்னமேயே மனு செய்ய வேண்டும். மூன்று மாதங்களுக்கு மேல் தங்கினால் மருத்துவ சோதனை அவசியம் தேவை.

வியாபார சம்பந்தமான விசாவுக்கு பாஸ்போர்ட் போட்டோ 2, ஃபாரம் 1, வியாபாரம் சம்பந்தப்பட்டவர்களின் அழைப்புக்கடிதம், டிக்கெட்டுகள் (போய் திரும்பி வர) அன்னிய செலாவணி அனுமதி, தேவையான பணத்திற்கு அத்தாட்சி, கனடாவிலிருந்து இறக்குமதி செய்வோரின் கடிதம், மூன்று மாதங்களுக்கு மேல் தங்கினால் மருத்துவ சோதனை தேவை. கட்டணம் எதுவும் இல்லை.

மாணவர்களுக்கான விசா பெற ஃபாரம், போட்டோ 2, குறிப்பிட்ட சர்வகலா சாலையில் சேரப் போவதற்கான அனுமதி, பணம் கட்டிய ரசீது, மாணவர் என்பதற்கான சான்றிதழ், தேவையான பணம், மருத்துவ சோதனை அத்தாட்சி ஆகியவை தேவை. கட்டணம் கிடையாது. படிப்பின் இடையில் தாய்நாடு வந்து 6 மாதங்களுக்கு மேல் தங்கிச் சென்றால் அதிகமாகத் தங்கியதற்கான காரணங்கள் விளக்கப்பட வேண்டும். குறிப்பிட்ட கோர்ஸ் ஆரம்பிக்க மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பே மனு செய்ய வேண்டும்.

சீனா :

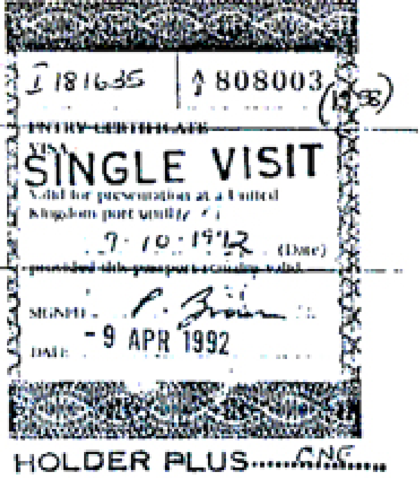
டெல்லியில் மட்டுமே மனு செய்ய முடியும். பாகிஸ்தான் வழியாக சாலைப் பயணம் சென்றால் 'சீனா இன்டர்நேஷனல் சர்வீஸஸ்' அனுமதி பெற வேண்டும். தபாலில் விசா வராது. செப்டெம்பர், அக்டோபரில் பீஜிங், ஹாங்காங், சியான் ஆகிய இடங்களுக்குச் செல்ல தனியான சிறப்பு அனுமதி பெற வேண்டும்.

பிரான்சு :

பம்பாய், டெல்லி, கல்கத்தா, பாண்டிச்சேரி ஆகிய இடங்களில் மனு செய்ய வேண்டும். குறைந்தபட்சம் ஆறு மாதங்களுக்குச் செல்லுபடியாகும்.

ஜெர்மனி :

பம்பாய், டெல்லி, கல்கத்தா ஆகிய இடங்களில் மனு செய்யலாம். கட்டணம்



அடிக்கடி மாறும். ஜெர்மனி கடந்து செல்வோருக்கான விசாவிற்குத் தேவை முதலாளியிடமிருந்து விடுமுறைக்காக மட்டுமே செல்கிறார் என உறுதி கூறும் கடிதம், அன்னிய செலாவணி ஆகியவையும் தேவை.

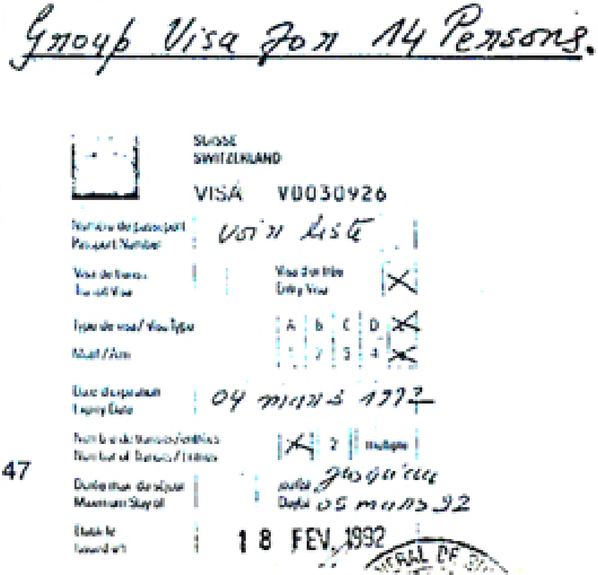
ஹாங்காங் :

இங்கே இதன் பிரதிநிதி கிடையாது. பிரிட்டிஷ் ஹைகமிஷனிடம்தான் அனுமதி பெற வேண்டும். டூரிஸ்ட்/பிசினெஸ் விசா 3 மாதம் வரை இருக்க விசா தேவையில்லை. பாஸ்போர்ட் போய்ச் சேர்ந்தது முதல் ஒரு மாதம் வரை இருக்கும்படியாவது, திரும்பி வர அல்லது வேறு நாடுகளுக்குச் செல்ல டிக்கெட், தங்குவதற்கான பணம்.

ஜப்பான் :

பம்பாய், டெல்லி, கல்கத்தா, சென்னை ஆகிய இடங்களில் விண்ணப்பிக்கலாம்.

மாணவர்கள் வழக்கமான பாஸ்போர்ட், போட்டோ போன்றவற்றுடன்





சிறு குழந்தைகள் கீழே விழுந்து நெற்றியில் வீங்கிக் கொண்டு விட்டால் வீங்கிய இடத்தில் இரண்டு, மூன்று முறை மண்ணெண்ணெயைப் போட்டுப் பாருங்கள். அதன் பின் வீங்கிய இடம் எங்கே என்று தேடித்தான் பார்க்க வேண்டும்.

- ஜெ. ராஜம்

ஜப்பானிய அரசின் சட்டத் துறை அமைச்சருக்கு விண்ணப்பம், சமீபத்தில் பெற்ற டிப்ளமோ, மனு செய்பவர் பற்றிய விவரங்கள். (இவைகள் இரண்டு நகல்கள் கொடுக்க வேண்டும்) பாடத்திற்கான சிறப்புக் கட்டணம், அங்கு இருப்பதற்கான செலவிற்குரிய பணம், திரும்பி வர டிக்கெட், இவைகளுடன் ஜப்பானில் இவர்கள் படிப்பிற்காக பங்கேற்க யாராவது வேண்டும். இத்தனையும் உத்திரவாதத்துடன் அளிப்பதுடன் ஜப்பானியக் கல்லூரி அல்லது பல்கலைக் கழகத்தில் நுழைவதற்கான கடிதமும் வேண்டும். இவைகளுடன் நேரில் வர வேண்டும்.

நிருபர்கள் :

விசா பெற விரும்பினால் பாஸ்போர்ட், ஃபாரம் 2, போட்டோ 2, கட்டணம் ரூ 100/- பணிபுரியும் குறிப்பிட்ட பத்திரிகையிலிருந்து இந்தப் பயணத்திற்கான காரணம், தங்கப் போகும் காலம், அங்கிருக்கும் போது ஏற்படும் செலவினங்களுக்கான அன்னியச் செலாவணியும், ரிசர்வ் வங்கியின் உத்திரவாதமும், திரும்பி வர டிக்கெட், ஆகியவையும் தேவை. அதிகபட்சம் 180 நாட்கள் தங்க அனுமதி தரப்படும். நேரில் வர வேண்டும்.

- வைதேகி தேசிகன்



நான் ஒரு இன்ஷுரன்ஸ் கம்பெனியில் ஏஜெண்டாகப் பணியாற்றி வருகிறேன்.

நான் சந்திக்கும் நபர்கள் பலர் என்னிடம் ஆங்கிலத்தில் பேசுவார்கள்.

அவர்கள் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டாலும், அவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் பேச எனக்கு மிகவும் பயமாக இருக்கும்.

இதனால் இன்ஷுரன்ஸ் திட்டத்தின் நன்மைகளை ஆங்கிலத்தில் விரிவாக எடுத்துரைக்க முடியாமல் திண்டாடினேன்.

"இந்த வேலை உனக்கு ஒத்துவராதுன்னு அப்பவே சொன்னேன் கேட்டியா?" என்று என் வீட்டிலுள்ளோர் முணுமுணுக்கத் துவங்கினார்கள்.

வேலையை விட்டுவிடலாமா என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தபோது, என்னுடன் பணியாற்றும் என் தோழி நிர்மலா விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் தபால் முறை ஆங்கிலப் பயிற்சி பற்றி கூறினாள்.

அவளது ஆலோசனைப்படி நான் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.

பயிற்சி முறை மிகவும் எளிமையாக இருந்ததால், மாதா மாதம் அவர்கள் அனுப்பிய பாடங்களை ஆர்வமுடன் படித்து மூன்றே மாதங்களில் ஆங்கில இலக்கணத்தை முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டேன்.

அடுத்த மூன்று மாதங்களில் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் பயிற்சி பெற்றேன்.

தயக்கமின்றிச் சரளமாக உரையாட பாடங்களுடன் அவர்கள் தொகுத்து வழங்கியிருந்த உரையாடற் பயிற்சிகளை பிராக்டிஸ் செய்தேன்.

எங்கிருந்து வந்தது இவ்வளவு துணிச்சல்!

இப்பயிற்சியை முடித்த என்னால் இப்பொழுது மிகச் சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேச முடிகிறது. இதனால், நான் ஈடுபட்டுள்ள பணியில் சிறப்பாகப் பணியாற்ற முடிகிறது.

ஆங்கிலத்தில் பேசினால் ஏதாவது தவறாகப் பேசிவிடுவோமோ என்று பயந்து நடுங்கிக் கொண்டிருந்த நானா இவ்வளவு துணிச்சலாக பேசுகிறேன் என்று எனக்கே வியப்பாக இருக்கிறது.

S. ஜான்சி

நீங்களும் தபால் மூலம் ஆங்கிலப் பயிற்சி பெறலாம். "நேர்முக வகுப்புகளும் உண்டு".

கீழ்க்கண்ட முகவரியில் இன்றே தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, நடேசன் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை — 600 017.

வெளிநாட்டு மாணவர்களுக்கென விசேஷ வெளிநாட்டுச் சேவைப் பிரிவும் இயங்கி வருகிறது.

NAGA

எழுத்தாளர் வ. சா. நாகராஜன் ஆசிரியருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதியிருந்தார். அது அவர் எழுதி அனுப்பிய கதை மற்றும் சென்ற இதழில் வந்த கட்டுரைகளைப் பற்றி. நாகராஜனின் கடிதம் சுவாரஸ்யமாக இருந்ததால் பிரசுரித்து விட்டோம்.

(கதை? பரிசீலனைக்கு அப்புறம்....)

அன்பார்ந்த ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,

இந்த மாத மங்கையர் மலரைப் படித்துக் கொண்டு வரும்போது குறிப்பாக ஒன்று மனசில் பதிந்தது. எனக்கு எதிராக இந்த உலகத்தில் ஒரு பயங்கரமான சதி நடக்கிறது. அது என்ன என்று கடிதத்தின் பிற்பகுதியில் சொல்கிறேன். முதலில் இந்த

''வேலைக்குப் போகாமலே, கணவர் ஒருவர் சம்பாத்தியத்தில் பொருளாதார வாழ்க்கையை அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ள முடியுமா பாருங்கள்'' என்று பயந்து கொண்டே கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். அதோடு நிறுத்தவில்லை திரு. ராமச்சந்திரன். மிகவும் டெலிகேட் ஆன சனிக்கிழமை ஸ்திரவார விசேஷத்தைப் பற்றிக் காதோரம் சுவாரசியமாகக் கிசுகிசுத்திருக்கிறார்.

இரண்டாவது கட்டுரை (திருமதி) மாலதி. இன்றைய தலைமுறையின் பிரதிநிதி போலிருக்கிறது. கட்டுரையை காரசாரமாக ஆரம்பித்திருக்கிறார். அடிமைப் பட்டுக் கிடந்த பெண்ணுலகம் சிலிர்த்து எழுந்திருப்பதாகக் கட்டுரை சித்தரிக்கிறது.

பாரதியாரும் ராஜாராம் மோகன்ராயும் காந்தியும் போராடி, பெண்களுக்கு சுதந்திரம் வாங்கிக் கொடுத்தார்களாம். இப்போது அதை தாரை வார்த்துவிட்டோமாம்.



✱ நாகராஜன்

என்னை அழுக்கப் பார்க்கிறார்கள்

மங்கையர் மலரில் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி மூன்று பேர் மூன்று கோணங்களில் எழுதியிருப்பதைப் பற்றி :

1. இரட்டை எஞ்சின் குடும்பம்... கே.என். ராமச்சந்திரன்

2. வேலைக்குப் போகும் பெண், குழந்தை வளர்க்கமுடியாதா? மாலதி

3. அதிருஷ்டசாலி... ருக்மிணி பார்த்தசாரதி

எல்லாம் வேலைக்குப் போகும் பெண்களைப் பற்றி. ஒருவேளை 'வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் சிறப்பிதழாக'க் கொண்டுவர நினைத்தீர்களோ?

முதல் கட்டுரை, திரு. கே.என். ராமச்சந்திரன். பாவம், ஆண் பிள்ளை. வேலைக்குப் போகும் பெண்களின் பிரச்னைகள் பற்றி, சாத்வீகமாக, ஆண்பிள்ளைக்கே இருக்கக் கூடிய மென்மையுடன் எழுதியிருக்கிறார். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எப்படி எப்படி எல்லாம் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று விளக்கமாக உபதேசித்திருக்கிறார்.

''பொருளாதார சுதந்திரம் இன்றிப் பெண் சுதந்திரத்துக்கு ஏது முழுமை?'' என்று கேட்கிறார் மாலதி.

''அத்யாவசியம் நேர்ந்தாலொழிய பெண் வேலைக்குப் போகக் கூடாது என்று எவன் சொன்னான்?'' என்று சாடுகிறார்.

(எனக்கு ஒரு சந்தேகம். பெண்கள் எல்லாரும், பாவம், பஸ்ஸிலும் ரயிலிலும் இடித்துப் பிடித்துக் கொண்டு வேலைக்குப் போவது அவர்களது அத்யாவசியத்துக்குத் தான் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். திருமதி மாலதி சொல்வதைப் பார்த்தால், அத்தியாவசியம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் பெண்கள் வேலைக்குப் போகத்தான் வேண்டும், வேலைக்குப் போகாமல் இருக்கக்கூடாது, இருக்கவே கூடாது என்று சொல்வது மாதிரி தோன்றுகிறது. பாவம், படித்துவிட்டு வேலை கிடைக்காமல் திண்டாடும் இளைஞர்கள் - இல்லை, ஆண் பிள்ளைகள்!)

திருமதி மாலதி தொடர்ந்து "அவசியம் என்றால் என்ன?" என்று கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு பதிலையும் கொடுக்கிறார். "ஒருத்திக்கு அத்யாவசியம் உணவு என்றும், ஒருத்திக்கு அது சொந்தமான குடியிருப்பு என்றும் விளக்கிவிட்டு, ஒருத்திக்கு அது ஹெலிகாப்டர் என்று ஒரு போடு போடுகிறார். வேறு சிலருக்கு வானத்தில் உள்ள அத்தனையுமே அத்தியாவசியமாம்.

"ஏன் இருக்கக்கூடாது?" என்று மறுபடியும் கேள்வி போட்டுக் கொண்டு, "எல்லா உயிருக்கும் இருக்கும் உத்வேகம் ambition பெண்ணுக்கு மாத்திரம் வேண்டாமா?" என்று கேட்கிறார்.

"தம் இருத்தலை (existance) அர்த்தப் படுத்திக் கொள்ள ஒரு புற வாழ்வு வேண்டாமா?" என்றும் கேட்கிறார்.

அக வாழ்வு, புற வாழ்வு என்று திருவள்ளுவரோ வேறு யாரோ என்னவோ சொல்லியிருக்கிறார் என்று நினைவு. திருமதி மாலதி எடுத்துச் சொன்ன பிறகு தான் பெண்களுக்கு அக வாழ்வு என்றும் புற வாழ்வு என்றும் தனித்தனியாக இருக்க வேண்டும் என்று தெரிகிறது.

இப்படி சாடோ சாடு என்று சாடிவிட்டு, ஹெலிகாப்டர் விடும் பெண்ணைக் கடைசியில் தரையில் இறங்கும் விமானமாகக் கீழே இறங்கிவரச் சொல்கிறார் மாலதி. எதற்கு? குழந்தை வளர்க்கப் பிறர் தயவு வேண்டுமாம். மாமியார், அத்தை, அடுத்த வீட்டுக் குழந்தையில்லாத மாமியிலிருந்து கிரீச் ஆயாவரை அத்தனை பேரிடமும் ஹெலிகாப்டர் விடும் பெண்ணை கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளச் சொல்கிறார்.

மாலதிக்கு மிக்க நன்றி. நிம்மதியாக மூச்சு வருகிறது. ஹெலிகாப்டர் விடும் பெண்ணையும் கடைசியில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள அனுமதித்திருக்கிறாரே!

அடுத்து, ருக்மிணி பார்த்தசாரதி தமது கதையில் வேலைக்குப் போகும் பெண்ணின் பார்வையில், பாவம், ஒரு அறுபது வயதுக் கிழவரான மாமனாரைக் காண வைத்திருக்கிறார்.

எதற்குமே மறுபக்கம் என்று ஒன்று உண்டல்லவா? அ தை யு ம் கொஞ்சம் பார்த்து வைக்கலாம் அல்லவா?

பெண்கள் வேலைக்குப் போய்த்தான் ஆக வேண்டியிருக்கிறது. அதில் ஆட்சேபணை இல்லை.

என் பார்வையில் ஹெலிகாப்டர் ஓட்டும் பெண்கள் கண்ணில் படுவ தில்லை.

மூன்றரை மணிக்குப் பள்ளிக்கூடம் விட்டவுடன் ஸ்கூல் பஸ்ஸில், வீட்டுக்கு வரும் ஆறு வயதுப் பையன், - வாசல் கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு ஆபீஸ் போயிருக்கும் அம்மாவும் அப்பாவும் இருட்டி ஏழு மணிக்கு வந்து கதவைத் திறக்கப் போவதை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு அப்படியே அந்த வாசல்படியிலேயே பள்ளிக்கூடப் புத்தக மூட்டையுடன் பசியோடு தூங்கிப் போவதைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் எனக்கு வயிற்றைப் பிசைகிறது. அந்தக் குழந்தையைப் பார்த்து "என் வீட்டுக்கு வாப்பா, ட்ரிங்க் ஏதாவது குடி" என்றால், "வேண்டாம் என்று இந்த வயசிலும் கௌரவம் பார்க்கும் அந்தப் பிள்ளையைப் பார்க்கும்போது பரிதாபமாக இருக்கிறது.

மனதை நிறைவிக்கும் அழகிய காலை ஆறு மணி வேளையில் வாக்கிங் போகும் போது மின்சார ரயிலிலிருந்து இறங்கி எதிரே ஒரு பெண் வருகிறாள். டெலிபோன் இலாகாவில் வேலை பார்ப்பவள். தெரிந்தவள். இரவு முழுவதும் கண் விழித்து ட்யூட்டி பார்த்ததால் தூக்கம் அழுத்தும் கண்கள். கால்களை நன்றாக



★ வேறு இதழில் வந்த கார்ட்டூன்

நீட்டி ஓய்வெடுக்கவேண்டிய இரவு நேரம் முழுவதும் கால்களைத் தொங்கப் போட்டுக் கொண்டு நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருந்ததால் இப்போது நடக்க முடியாதபடி தொய்வு, வலி. ஏழு மணிக்கு வீட்டில் நுழைந்தால் கணவன் காப்பி போட்டுக் கொண்டிருக்கிறான். நல்ல வேளை. குழந்தை இன்னமும் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறான். ராத்திரி முழுவதும் தூங்காத அவளுக்குப் படுக்கையில் தூங்கும் குழந்தையைப் பார்த்ததும் தானும் அப்படியே குழந்தையை அணைத்துக் கொண்டு ஐந்தாறு மணி நேரம் அயர்ந்து தூங்கமாட்டோமா என்று இருக்கிறது. அது முடியாது. சமையல் செய்ய வேண்டும். கணவனை அலுவலகம் அனுப்பிவைக்க வேண்டும். குழந்தையை எழுப்பிக் குளிப்பாட்டி, சாதம் ஊட்டி, க்ரீச்சில் கொண்டு போய் விடவேண்டும். (இன்றைக்குப் பகலில்

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால் தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetics
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

இதயம்
நல்லெண்ணெய்

வீட்டில் இருக்கிறோம் என்று க்ரீச்சில் விடாமல் வைத்துக் கொண்டால், நாளைக்குப் பகல் ட்யூட்டியின் போது அங்கே போக மாட்டேன் என்று அடம் பிடிப்பானே!) துணிமணி நோய்க்க வேண்டும், இன்னும் எத்தனை ஆயிரம் வேலை இருக்கிறது. ஹெலிகாப்டரிலேயே எப்போதும் பறந்து கொண்டிருக்க ஆசைதான். கீழே இறங்கி வர வேண்டியிருக்கிறதே!

''குழந்தை ரொம்ப நன்றாகப் பேசுகிறானாம்'' எதிர்வீட்டு மாமியும் க்ரீச் ஆயாவும் மாற்றி மாற்றிச் சொல்கிறார்கள்,

அவளுக்குத் தன் குழந்தையின் பேச்சைக் கேட்க ஆசை.

படுத்து, நாலைந்து மணி நேரம், இரண்டு மூன்று மணி நேரம், - ஒரு மணி நேரமாவது ராத்திரியோ, பகலோ தூங்க வேண்டும் என்று ஆசை.

அதுகூட முடியவில்லை. ஹெலிகாப்டரில் பறப்பது சுலபமாக இருக்கிறது. ஒரு பெண்ணுக்குத் தூங்கத்தான் முடியவில்லை!

பாவம், பாரதியாரும் காந்தியும், பெண்களுக்குச் சுதந்திரம் வாங்கிக் கொடுத்து இப்படித் திண்டாடவிட்டுப் போய் விட்டார்கள்!

இதுதான் மாலதியின் கட்டுரைக்கு மறுபக்கம்.

இந்த மாத மங்கையர் மலரில் வந்த அந்த மூன்று கட்டுரை, கதையைப் படிக்கு முன்னரே, மேலே விவரித்த மறுபக்கத்தை ஒரு கதையாக எழுதித் தங்கள் பார்வைக்கு ஒரு கடிதத்தோடு அனுப்பியிருக்கிறேன். கதையின் தலைப்பே ''எனக்குத் தூக்கம் வருகிறது''

என் கதையை அனுப்பிப் பத்து நாட்களுக்குப் பின்னர்தான் மங்கையர் மலர் வெளிவந்திருப்பதால், என் கதையை அந்தக் கட்டுரைகளைப் படித்ததன் எதிரொலி என்று யாரும் சொல்லமாட்டார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

ஒருவேளை தாங்கள் மாலதியின் கட்சி மறுபக்கத்தைப் பார்க்க மாட்டேன் என்று தீர்மானமாக நினைத்து விட்டால் என் கதையை நிராகரித்துவிடலாம்.

(இதை நினைத்துத்தான் இந்தக் கடிதத்தின் ஆரம்பத்தில் எனக்கு எதிராக இந்த உலகத்தில் ஒரு பயங்கரமான சதி நடக்கிறது என்று சொன்னேன். நல்லதொரு கதை ம. மலரில் பிரசுரம் ஆகும் என்று எதிர்பார்த்தால் கே.என். ராமச்சந்திரனும் மாலதியும் ருக்மிணி பார்த்தசாரதியும் என் கதைக்கு நேர் எதிரான பக்கத்தை முதல் மாத இதழில் எழுதி என்னை அமுக்கப் பார்க்கிறார்கள்!)

அன்புடன்,

வ.சா. நாகராஜன்

வெயில்... வெயில்...

தாகம்.... தாகம்...

நா... வறண்டு, வறண்டு போகிறது.

சில்...லென்று... தண்ணீர்... அடிக்கடி குடிக்கிறீர்கள்.

ஆனால்... ஒன்று தெரியுமா உங்களுக்கு...?

பல தம்ளர் 'சில்' நீர் பருகுவதற்குப் பதில் ஒரு தம்ளர் வெந்நீர் குடித்தால் அடிக்கடி தாகம் எடுக்காது!

- விஜயஜோ



கருப்பஞ்சாறு கோடைக்குத் தகுந்த பானம்.

கருப்பஞ்சாற்றில் எலுமிச்சை சாரம் பிழிந்து சுக்குப் பொடி ரெண்டு சிட்டிகை போட்டுக் குடிக்கலாம்.

ஐஸ் போட்டால் எலுமிச்சம் சாறும், சுக்கும் கலக்காதீர்கள். ஐஸ் போட்ட கருப்பஞ்சாறை அப்படியே குடிக்க வேண்டும்.

- விஜயஜோ



முடிகாக்கும் மூலிகை தைலம்!

மைனா



Myna

உங்கள்
குடும்பத்தினருக்கு
ஏற்ற
கூந்தல் தைலம்

ஆயுர்வேத சிகிச்சைக்கு பிரசித்தி பெற்ற கேரளாவிலிருந்து வருகிறது மைனா. தேங்காய் எண்ணெயில் 47 மூலிகைகளையும், மலர்களையும் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் மைனா, கீழ் காணும் குறைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது.

● முடி உதிர்தல் ● இளமையில் வழுக்கை/நரை ● பொடுகு ● தூக்கமின்மை ● மைக்ரேன் தலைவலி.

கறை படியாமல், பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லாமல் செயல்படும் திறன். நூற்றுக்கணக்கானோர் மைனா உபயோகித்து பயனடைந்துள்ளனர். இந்த விலைக்கு வேறு எந்த கூந்தல் தைலமும் இவ்வளவு பலன்கள் அளிப்பதில்லை.

தயாரிப்பாளர்கள்:
யூனிஸ் என்டர்பிரைஸஸ் 17/2, [illegible] ரோடு, சென்னை-600 020.

விநியோகஸ்தர்: மார்க்கெட்டிங் & அஸோஸியேட்டட் ஸர்வீஸஸ், முதல் மாடி, [illegible] பில்டிங்,
103, N.H. ரோடு, சென்னை-600 034. போன்: 476228

கிடைக்குமிடங்கள்: ● நுங்கம்பாக்கம்: *AVB ட்ரேடர்ஸ் *[illegible] ஸ்டோர்ஸ் * நாராயணப்பா மெடிக்கல்ஸ் *பாரத் மெடிக்கல்ஸ் *லக்ஷ்மி கணபதி மெடிக்கல்ஸ் *[illegible] மெடிக்கல்ஸ் ● கீழ்ப்பாக்கம்: [illegible] (P.H. ரோடு) [illegible] ● தி.நகர்: [illegible] ● அண்ணாநகர்: [illegible] *B.J. [illegible] *J.F. [illegible] ● திருவான்மியூர்: [illegible] மதுரை-1. ● [illegible] 70. [illegible] ● ஸ்ரீராம் [illegible] 2/310 [illegible] - 623 707. ● [illegible] 7, [illegible] - 626 531. ● [illegible] 327-4, [illegible] ● இந்தியன் [illegible] 263, காந்தி ரோடு, [illegible] - 623 560. ● [illegible] 61, [illegible] - 624 001. ● [illegible] 454, [illegible] ● [illegible] 231, காந்தி ரோடு, [illegible] ● [illegible] 10, [illegible] - 627 786. ● [illegible] - 2. ● [illegible] ஸ்டோர்ஸ், [illegible]

வேப்பம் பூ

பூந்தோட்டத்தில்.....

இத்தனை வயசுக்குப் பிறகும் உங்க கணவா இப்படி வேலை செய்யணுமா. கோவில், குளம்னு அக்கடான்னு இருக்கக் கூடாதா.''

இக் கேள்வி கிட்டத்தட்ட 74 வயது உடைய பழுத்த பழமாய் காட்சி அளித்த ஓர் அம்மையாரைப் பார்த்துக் கேட்கப் பட்டது.

''சும்மா வீட்ல உட்கார்ந்து பிள்ளைங்க சம்பாத்தியத்தில் சாப்பிட்டு விட்டுக் கோவில் குளம்னு போனா அதுல நிம்மதி இருக்காது. எங்களுக்குக் கை, கால் நல்லாதானே இருக்கு. உடம்பு திட காத்திரமா இருக்கிற வரைக்கும் வேலை செஞ்சா போச்சு. இத பாரும்மா. நான் எட்டு குழந்தைகளைப் பெத்தேன். வளர்த்தேன். ஒவ்வொருவரையும் டபிள் க்ராஜுவேட் ஆக்கினேன். அதற்காக அவங்க எல்லாரும் எங்களைக் காப்பாத்த வேண்டியது கடமைன்னு சொல்ற ஆளில்லை நாங்க. அதுக்காகப் பெத்த பிள்ளைங்க பெத்தோரைத் திரும்பிக் கூட பார்க்காம போறது சரின்னும் சொல்லலை. நம்ம கடமையை நம்ம சரியா செய்யணும். நம்மால முடிஞ்ச வரைக்கும் அடுத்தவங்களுக்கு உதவியாய் இருக்கணுமே தவிர உபத்திரவமா இருக்கக் கூடாது. நாம இப்படி இருந்தா நடக்கிறதெல்லாம் நல்லாத்தான் நடக்கும்.''

இப்படித் தெளிவான சிந்தனையுடன் அடுக்கிக் கொண்டே சென்றார் திருமதி இராஜேஸ்வரி. பிள்ளைகள் மீது வண்டி வண்டியாய்க் குற்றம் சாட்டி ஜன்மப் பகை வளர்த்து, தூற்றி அல்லது சதா அவர்களைக் குறை கூறிக் கொண்டாவது இருக்கும் கூட்டங்களின் நடுவே மருந்தாக, சத்தாக ஒரு பேச்சு.

இந்த அம்மையார் உருவில், ஒரு சிறிய வேப்பம் பூ. ஒரு சில நரை முடி. பொன் மஞ்சளாய் நிறம். உடம்பை இழுத்துப் போர்த்தி மூடிய சாதா புடைவை. எடுப்பான மூக்கு. உழைத்துத் தேய்ந்த வளையல். அதனூடே கைக் கடிகாரம். திருஷ்டி சுத்திப் போட வேண்டும். எந்த ஹெல்த் கிளப்புக்குப் போய் இப்படி ஆரோக்கியமாய், இளமையாய் இருக்க முடியும். அப்படி ஒரு சுறு சுறுப்பு.

''எங்களுக்குக் கல்யாணம் ஆகி அறுபத்திரண்டு வருடங்கள் ஆச்சு. ஒரு நாள் கூட நாங்க ஒருத்தரை ஒருத்தர் பிரிந்தது இல்லை'' எனப் பெருமையாகக் கூறிய இந்த அம்மையாரின் கணவர் தொடர்ந்தார். ''எனக்கு அப்போ வயசு 18.



இராஜேஸ்வரிக்கு வயசு 12. அவங்க அப்பா அப்போதைய பிரபல்ய இங்கலீஷ் டாக்டர். நான் காலேஜிக்குத்தான் போய்க் கிட்டு இருந்தேன். என் சொந்த அத்தைப் பொண்ணுதான் இவ. ஆனா அவங்க வீட்ல எனக்குக் கொடுக்க மனசு இல்லை. ஏன்னா நான் கொஞ்சம் நிறம் மட்டு வேலை வெட்டி இல்லை. அப்புறம் எங்க தாத்தா தான் இந்த ஜோடிப் பொருத்தம் பிரமாதம். கண்ணை மூடி பொண்ணைக் கொடுக்கலாம்னு தைரியம் சொல்லி கல்யாணம் பண்ணி வச்சார். அவர் வாக்குப் பொய் யா கலை.'' அவரின் மலரும் நினைவுகளைப் புன்னகையுடன் ஆமோதித்துக் கொண்டிருந்தது அந்த மஞ்சள் பூசிய முகம்.

இவர்களின் மனதிலே எந்த விட்டி ஓம் எளிதில் கண்டு விட முடியாத மன நிறைவு.

''சின்ன வயசு. நான் தொழில் சம்பந்தமா ரொம்பப் பிஸியா இருப்பேன். குடும்பப் பொறுப்பு பூரா இவளுதுதான். இன்னி வரைக்கும் இத்தனை குழந்தைகளை அவ எப்படி வளர்த்தா சமாளிச்சாங்கறது எனக்கு வியப்புதான்.''

''உங்களுக்கு எத்தனை குழந்தைங்க?''

''இரண்டு பொண்ணு ஆறு பையன். எல்லோர்க்கும் மூத்தவன் இப்ப இருந்திருந்தா 58 வயசு ஆகணும். ஆனா 25 வயசிலே நிமர்ந்து போயிட்டான். சாய்ந்திரம் நல்லா இருந்த பையன் காலைல இறந்துட்டான்.''



''25 வயதில் வளர்ந்த பிள்ளையைப் பறிகொடுப்பது முடியுமா! எத்தனை வேதனை. எந்தத் தாயால் சகித்துக் கொள்ள முடியும். புத்திர சோகம் கொடுமையானது. எப்படித் தாங்க முடிந்தது?''

''முடியலைதான். என் மனசு நாங் கலைதான். ஆனா போனவளையே நினைச்சு இருக்கறவங்களை மறக்க விரும் பலை. என் முகத்தைப் பார்த்து வாழும் என் கணவரையும் மற்ற குழந்தைகளையும் சோகத்தில் ஆழ்த்த விரும்பலை. சிறு வயசிலேயே நான் முறைப்படி யோகா சனம் கற்றவள். மறைந்த என் மகள் பெய ரில் ஒரு யோகாசன நிலையம் ஆரம்பித் தேன். சுமார் 33 வருஷமா இதை நடத்த றேன். மதியம் 3 மணிக்கு ஆரம்பிச்சா இரவு 8 மணி வரை க்ரூப் க்ரூப்பா பெண்கள் வராங்க. இது வரை யார் கிட்டேயும் பணம் வாங்கியது கிடையாது. எத்த னையோ வகை நோயாளிங்க உடம்பு குணம் ஆகி இருக்காங்க. அதுல என் மனது ரொம்ப மகிழ்ச்சியடையும். வாங்க, என் யோகா நிலையத்தைப் பாருங்களேன்.''

வீட்டை ஒட்டிய அந் நிலையத்தில் பல வருட வகுப்புகள் நடத்திய ஆல் பங்கள். பல நாடுகளுக்கும் சென்று யோகா சனத்தைப் பற்றிப் பேசியதற்கான, செய் முறை விளக்கங்களுக்கான நற்சான் றிதழ்கள். பலப் பல மக்களின் நன்றிக் கடிதங்கள்.

இந்த வேப்ப மலர் எங்கோ ஓர் அமைதியான சூழ்நிலையில், ஆஸ்ரம சூழ் நிலையில் யாருடைய வாழ்த்தினையும் பய னையும் எதிர் பாராது தன் கடமையை வாசம் மிக்க தென்றலாய் வீசிக் கொண் டிருக்கின்றது.

இதை விட என்னை வியப்பில் ஆழ்த் தியது இந்த வாக்கியம்தான் ''எனக்கு யாராவது சமையல் செய்தா பிடிக்காது. அதனால் நானே தான் செய்வேன்.''

ஒன்றுக்கு ஐந்து மருமகள்கள். இரண்டு பெண்கள். குறைவில்லாத வாழ்க்கை. இருப்பினும் அடமாய் சமையலறையை விட இத்தனை வயதிற்குப் பிறகும் வெளி வர பிடிக்க வில்லையா. ஆச்சர்யம்தான்.

''ஆமாம். நீங்க இரண்டே பேர்தானே. அதுவும் இந்த வயதில் ஏதோ கஞ்சி, பால்னு சாப்பிட்டா ஆச்சு.''

''என் நாலு பிள்ளைகள் இந்த ஊரில் தான் இருக்காங்க. கூட்டு வியாபாரம். மாடிலதான் ஆபீஸ். அதனால என் பசங்க, பேரனுங்க எல்லார்க்கும் மதிய சாப்பாடு என் கையாலதான்.''

''உதவிக்கு யாரும்....''

''என்ன உதவி வேணும். நானே பொறுமையா செய்வேன்.''

''உங்க மருமகங்க.''

''நாளு, கிழமைன்னா எல்லாரும் இங்கதான். மத்தபடி அவங்களுக்கும் வீடு, வேலை, பசங்க ஸ்கூலுன்னு இல்லையா.''

பக்குவப்பட்ட சிந்தனை. மருமகள் வருவதே தனக்குக் கால் பிடிக்கவும், தான் சுற்றம் கூறவும் என நினைக்கும் பல மாமி யார்களிடையே இவர்களைக் காண்பது மனத்திற்கு நிறைவு தருகின்றதே. அகப் பட்டார் ஒருவர் என தன் மருமகள் புரா ணம் பாடாத இந்த வாய் திருவாய்.

இந்த அம்மையார் நவீன காலத்தவரும் அல்ல. பார்க்கப் போனால் அதிகம் பழ மையில் ஊறியவர் என்றே சொல்ல வேண் டும். எங்கிருந்து வந்தது இத்தனை அறிவு, எங்கிருந்து வந்தது இத்தனை பரந்த மனப்பான்மை. ஆக நம்மை நாமே மேம் படுத்திக் கொள்வதும் கீழ் இறக்கிக் கொள் வதும் நாமேதான்.

''என் மனைவி நல்ல சாத்வீக, ருசி யுள்ள உணவு செய்வாள். எவன் ஒருவன் ருசியான, தேவையான, மிதமான உணவு கொள்கிறானோ அவனுக்கு எந்த நோயும் வருவதில்லை. இதற்கு நாங்கள், இரு வருமே எடுத்துக்காட்டு. இது வரை நாங்க உடம்புன்னு படுத்ததில்லை.''

''அப்படியா உங்களுக்குச் சின்ன தலை வலி கூட வராதா.''

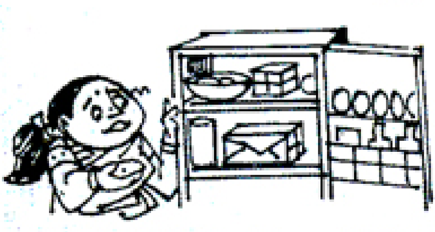
''எப்பவாச்சும் ஒரு தடவை வரும். என் பொண்டாட்டி கை வைத்தியமா சரி செய்துடுவா. எனக்கு மந்திரி, டாக்டர், எல் லாமே என் மனைவிதான்.''

இவர்கள் இருக்கும் வீடு விசாலமான தாயினும் மருந்துக்குக் கூட ஆடம்பரம் தெரியவில்லையே.

''வாழ்க்கையில் நல்ல வசதியோட வாழும் பிரிவைச் சார்ந்தவங்க நீங்க.

நுங்குகளை வாங்கி உரித்துக் கை யால் பிசைந்து சர்க்கரை, பால், ஏலக்காய் சேர்த்து ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்துச் சாப் பிட்டுப் பாருங்கள். மறுபடி வெறும் நுங்குகளைச் சாப்பிட மாட்டீர்கள். வெயில் நேரத்தில் ஐஸ்கிரீமைவிட அரு மையாக இருக்கும்.

– சந்திரா



குழந்தைக்கு அஜீரணமா?

தேவை
நியுபான்

அஜீரண நிவாரணி
சிறந்த மூலிகைகள் அடங்கியது



குழந்தைகளின் அஜீரணம், பசியின்மை, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், வாயு தொந்திரவு, எதுக்களித்தல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்க அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பாரம்பரியமாக வீட்டு வைத்திய முறையில்,-ஓமம், வசம்பு, திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய், ஏலக்காய், சதகுப்பை, அதிமதுரம் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளை பயன்படுத்தி கைகண்ட நிவாரணம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

மேற்கண்ட சிறந்த மூலிகைகளை தேவையான அளவு சேர்த்து விஞ்ஞான முறையில் நியுபான் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து கொடுப்பது நல்லது. அஜீரணத்தை தவிர்க்கும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.

நியுபான்

குழந்தைகளின்
அஜீரண நிவாரணி

PHARM PRODUCTS

தஞ்சாவூர் - 613 007

EXELADS/PP 761/91

ரோஸ் மில்க் தயாரிப்பதானால், ஒரு பீட்ரூட்டைத் தோல் சீவிக் கழுவி, துருவிக் கொண்டு, ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பாலைக் காய்ச்சி அதில் தேவையான அளவு பீட்ரூட் சாறு சேர்த்துச் சர்க்கரை, ரோஸ் எஸன்ஸ் சேர்த்துக் குளிர வைத்துப் பரிமாறுங்கள். அழகான நிறத்துடன் ஆரோக்கியமான ரோஸ் மில்க் பருகிய திருப்தி இருக்கும்!

- எஸ். புஷ்பலதா



இன்னும் கூட சற்று வசதிகளை அதிகப் படுத்திக் கொள்ளலாமே.''

'ஆரம்ப காலத்தில நாங்க ரொம்ப சுமார் வருமானத்திலதான் வாழ்க்கையைத் துவங்கினோம். அதிகக் குழந்தைங்க. பொறுப்பும் செலவும் அதிகமா இருந்தது. என் கணவர் உழைப்புதான் இவ்வளவு தூரம் எல்லாரையும் உயர்த்தியது. இதை நான் என்னிக்கும் மறக்கறதில்லை. எதை வாங்கும் பொழுதும் அந்தப் பணம் என் கணவர் வியர்வை சிந்தி சம்பாதிச்சது என்று நினைத்துச் செலவு செய்ததால் நாளடைவில் ஆடம்பரமே அற்ற வாழ்க்கை பழகி விட்டது. இருக்க இடம், உடுக்க உடை, வயிறு பசிக்காத உணவு. எனக்கு என்ன குறைச்சல்.''

''இவ, சொன்னா கேட்டாத்தானே. இன்னமும் வீட்டில மாடு கறந்துதான் பால், தயிர், நெய் எல்லாம். கேட்டா வெளில வாங்கிறதுல சுத்தம் இல்லையாம். எனக்கு உடம்புக்கு வந்துருமாம். எல்லாத்தையும் இழுத்துப் போட்டுண்டு தானே செய்யணும்னு கஷ்டப் படறா. அசடு. அசடு.''

''மனிதன் ஐம்பது வரை காதலிக்கிறான். ஆனால் ஐம்பதிற்குப் பிறகுதான் காதலின் அருமையை உணர்கிறான்.'' - பாரதிதாசன். இவர்களுக்காகத்தான் எழுதினாரோ!

''என் கணவர் போகாத நாடு கிடையாது. நானும் கூடவே போய் எல்லா இடமும் பார்த்திருக்கேன்.'' மீண்டும் கணவரைப் பற்றிய பெருமை.

''இத்தனை நாடுகள் போயுமா வீட்டில் அடிப்படை தேவைகளாகக் கூட ஒன்னும் வைச்சுக்கலை.''

''நான் என்ன ஆபீஸ், உத்யோகம்னு அல்லாடறேனா. இந்தக் கால உத்யோகத்துக்கு போற பொண்ணுங்கதான் பாவம். ஆச்சா, போச்சான்னு அலையறதுகள். பாவம். எனக்கென்ன அவசரம். தேவை இல்லாம எதையும் வாங்குவது. அனுபவிப்பதும் கூட தப்புதானே. கையைக் காலை வீசி நடந்து குனிஞ்சு நிமிர்ந்து வேலை செய்யணும். அப்பதான் உடம்பு கலகலன்னு இருக்கும். எங்க வீட்டுக்காரர் இன்னமும் தினம் டென்னிஸ் ஆடுவாரே.''

மருத்துவம், உடற்பயிற்சி, தேக ஆரோக்கியம் என அறிவு கொட்டியது.

''உங்க பசங்களும் உங்க மாதிரி தானா.''

''அஞ்சு விரலும் ஒரு போல இருக்குமா. இருக்காது. அவங்க அவங்க மனப்படித்தான் இருப்பாங்க. இப்படித்தான் நீங்க வாழணும்னு அவங்களைக் கட்டாயப்படுத்த முடியாது. செய்யவும் கூடாது. குழந்தைகளை வளர்க்கிறப்போ அடிப்படை ஒழுக்கங்களைப் புகுத்தி வளர்க்கணுமே தவிர அடியோட நம்ம விருப்பப்படி அவங்களை மாத்த அவங்க பச்சைக் களிமண் இல்லை. அவங்க ஜீவன், அவங்க உணர்வுகள் வேற இல்லையா. நமக்கு இல்லாத திறமைகள் அவங்க கிட்ட இருக்கும். ஆக அடிப்படையில் தப்பு இல்லாத வரை ரொம்ப கட்டுப் பாடுகளைத் திணிக்கக் கூடாது.''

வேம்பம் பூ நான் மருந்து எனச் சொல்வதில்லை. 'நான் சக்தி' எனப் பெருமை காட்டிக் கொள்வதில்லை. தன் வேலையை மாத்திரம் செய்ய வேண்டிய காலத்தில் முறையாய்ச் செய்து விடுகின்றது. இந்த அம்மையார் அந்த வகையில் ஒரு வேப்பம் பூதானே!

- டாக்டர் கமலிஸ்ரீபால்

சாந்தி ஒரு வங்கிப் பணியாளர். இரு குழந்தைகள் கொண்ட அளவான குடும்பம் தான். அன்பான மனைவியின் பணிகள் அனைத்திலும் கைகொடுத்துதவும் அருமைக் கணவரின் துணை உண்டுதான். சாந்தியால் சில நாட்களாக அந்த வலியைத் தாங்க முடியவில்லை. கழுத்திலிருந்து பரவி வரும் அலைகளாக வலி பரவி வருகிறது. விரல் நுனி வரை அது பரவுகிறது. இடது கரம் அவளுடையது அல்ல எனத் தோன்றும்படி மரத்துப் போகிறது. சாந்தி வலி நிவாரணிகள் கொண்டு வலியை அடக்க முயன்று தோற்றுப் போகிறாள். எரிச்சலும், சிடுசிடுப்புமாய் சாந்தியின் குணம் மாறுகிறது.

இவளைப் போல இன்று பலரும் துன்பப்படுவது ஒரே காரணத்தினால்தான். அதுவும் தலையாய, இல்லையில்லை - 'கழுத்தாய' பிரச்னையினால்தான். இந்தக் 'கழுத்தாய பிரச்னை' (Cervical Spondylosis) ஸ்பாண்டிலோஸிஸ், ஸ்பாண்டிலிடிஸ் என்றெல்லாம் அழைக்கப்படுகிறது. தலை வலி, கழுத்தில் வலி, கைகளில் குடையும் வலி, சில சமயங்களில் தன்னுணர்வு இழத்தல் முதலியவைகளும் ஏற்படுகின்றன. இந்த ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் ஏற்பட வயது வரம்பொன்றும் இல்லை என்றே சொல்லலாம். பொதுவாக வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே இருந்து வந்த இந்த ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் இன்று முப்பது வயதைக் கடந்தவர்களிடையே சகஜமானதொன்றாகி விட்டது. ஐம்பதுக்கும் அதிக சதவீதத்தினர் கழுத்துப் பட்டை (coller) யுடன் நடமாடுகின்றனர். இது ஏன்? எப்படி? எதனால் என்றெல்லாம் சற்று ஆராயலாமா?

திருச்சியின் சிறந்த முடநீக்கியல் மருத்துவர்களில் ஒருவரான டாக்டர். சாம்சன் டேனியல் விளக்கம் அளிக்கிறார் -

1) ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் என்றால் என்ன? இந்நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது?

முதலில் இந்த ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் அல்லது ஸ்பாண்டிலிடிஸ் ஓர் நோயே அல்ல. நோயெனின் அது வைரஸ், பாக்டீரியா போன்ற கிருமிகளால் உண்டாக்கப்பட வேண்டும். இது அப்படி உண்டாவதில்லை. முதுகுத் தண்டுவடத்தைப் பாதுகாக்கும் முதுகெலும்புத் தொடரில் (vertebral column) எலும்புகளுக்கிடையே ஏற்படும் நிலை மாற்றமே (instability as a consequence degeneration) ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் என அழைக்கப்படுகிறது. நம் முதுகெலும்புத் தொடர் மின் தூண்களைத் தாங்கி ஆதாரபலம் அளிக்கும் ஸ்டே கம்பிகளைப் போல (staywire) தசை நார்களால் பலமூட்டப்படுகிறது. பக்க பலம் அளிக்கும் இந்தத் தசைநார்கள் வலுவிழப்பதாலும், இரு எலும்புகளுக்கிடையே அமைந்துள்ள டிஸ்க் எனப்படும் குருத்தெலும்பு சேதமுறுவதாலும் இரு எலும்புகளைப் பிணைக்கும் கடினத் திசுக்களால் ஆன லிக்மெண்ட்ஸ் சேதமுறுவதாலும் இது ஏற்படுகிறது.

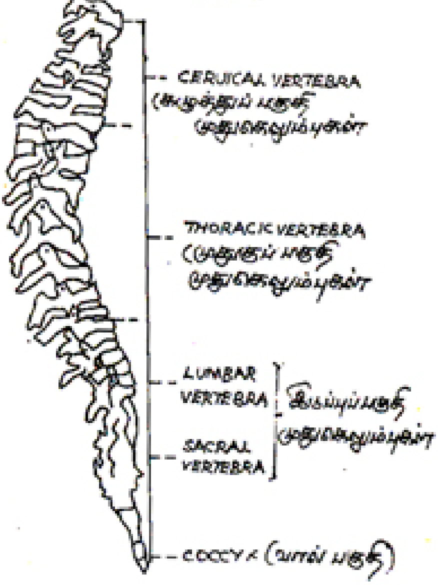
பொதுவாக மேற்கூறிய காரணங்கள் வயதான காலத்தில்தான் ஏற்பட்டு ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் உண்டாகும். ஆனால் இப்போதோ இளவயதினரும், வயதானவர்களைப் போலவே இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

2) எல்லாக் கழுத்து வலிகளும் இதைச் சேர்ந்ததுதானா?

அனேகமாக எல்லாமே இதைச் சேர்ந்ததாயிருக்கும். கழுத்தில் தோன்றும், நீண்ட காலம் நீடிக்கும் சுளுக்குகள் இதன் ஆரம்பம் எனலாம். கழுத்துப் பகுதியில் இது ஏற்பட்டால் 'cervical spondylosis' என அழைக்கப்படுகிறது. பொதுவாக ஆரம்ப கட்டத்தில் தசைநார்கள் பலமிழப்பதாலேயே இது தோன்றுகிறது. இந்த பலமிழத்தல் அல்லது குருத்தெலும்பு (டிஸ்க்)

'கழுத்தாய' பிரச்னைகள்

படம்:1



நழுவுதல் நரம்புப் பகுதிக்கு அழுத்தத்தைக் கொடுக்கிறது. இது குருத்தெலும்பைச் சேதமுறச் செய்கிறது.

3) பரம்பரைப் பண்புகளைக் கடத்தும் ஜீன்கள் (Genes) இதிலும் பங்கு வகிக்கின்றனவா?

இல்லை. இது பரம்பரையாக வருவதல்ல.

4) வருமுன் காக்க என்பார்களே? இதையும் வருமுன் காத்திட இயலாதா?

கண்டிப்பாக இயலும். தசைநார்கள் வலுவிழப்பதற்குக் காரணமே சிறிய வயது முதலே போதிய உடற்பயிற்சியின்மை தான். நம் நாட்டில் உடற்பயிற்சிக்குப் போதுமான முக்கியத்துவம் வீட்டிலோ, பள்ளியிலோ தருவதில்லை என்றே சொல்லலாம். இன்னும் சொல்லப் போனால் பல குழந்தைகள் விளையாடுவதேயில்லை.

பள்ளி சென்று திரும்பினால் வீட்டுப் பாடங்களின் சுமை. இடையே அவர்கள் கவனத்தை இழுக்க டீ.வி, போன்ற சாதனங்கள். ஆக அவர்களுக்கு விளையாட நேரம் இல்லை. பெற்றோரும் அவர்கள் படிப்பதிலும், உண்ணுவிப்பதிலும் காட்டும் அக்கறையை, அவர்கள் உடற்பயிற்சிக்காக விளையாட வேண்டுமே என்பதில் காட்டுவதில்லை. 'ஓடி விளையாடு பாப்பா... மாலை முழுதும் விளையாட்டு என வழக்கப் படுத்திக் கொள்ளு பாப்பா' என்ற பாரதியின் பாட்டை நாம் மறந்தே போனோம்.

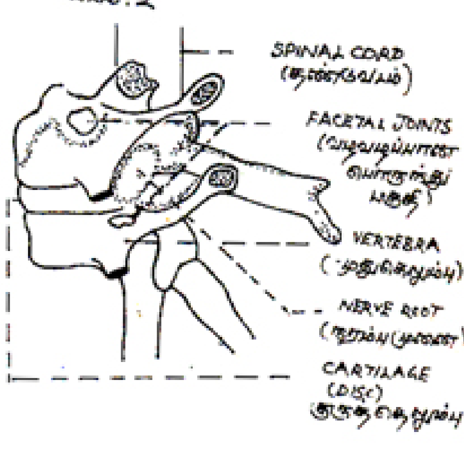
பிள்ளை நன்கு படித்தால் போதும். விளையாட வேண்டாம் என்றே நினைக்கிறார்கள். குழந்தைகள் வளர்ந்தால் மட்டும் போதுமா? அவர்கள் உடல் வலிமையோடு திகழ வேண்டாமா? உடல் வலிமை சத்தான உணவு, ஊட்டங்கள் இவற்றினால் மட்டும் வந்துவிடாது. பல குழந்தைகளுக்கு விளையாட இடமேயில்லை. தற்கால ப்ளாட் அமைப்பு அடுக்கு மாடிகள், குறுகிய இடத்திலும் தனிவீடு கட்டி விடுதல் போன்றவைகளில் குழந்தைகள் விளையாட இடம் ஒதுக்குவதில்லை. பள்ளிகளில் உடற்பயிற்சியினைக் கட்டாயப் பாடமாக்காவிடில் இந்தப் பிரச்னை தீரப் போவதில்லை.

5) பொதுவாக ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் ஏற்படக் காரணங்கள் யாவை?

I முதுகுத் தண்டு வளையக் கூடியது தானே. அதன் உபயோகமும் அதுதானே என வரைமுறையின்றி உபயோகிப்பது. உதாரணமாக உட்காரும்போது எப்போதுமே சாய்ந்து, சரிந்து அமர்தலைக் குறிப்பிடலாம். ஒழுங்கற்ற நிலைகளில் (posture) அமர்தல் ஓர் காரணமாகும்.

II சிறிது சிறிதாய் கழுத்திற்கு ஏற்படும் அதிர்ச்சிகள். பேருந்துகளிலும் இரயில் வண்டிகளிலும் பயணம் செய்யும் போது கவனித்திருப்பீர்கள். பலரும் அமர்ந்தவாறே ஓர் ஆதாரம் இல்லாமல் ஆடி, ஆடி உறங்குவார்கள். இந்த ஆட்டம் அவர்களுடைய கழுத்திற்குப் பல சிறிய அதிர்ச்சிகளைத் தொடர்ந்து மெதுவே அளிக்கும் என்பதை அவர்கள் அறிவதில்லை.

படம்:2

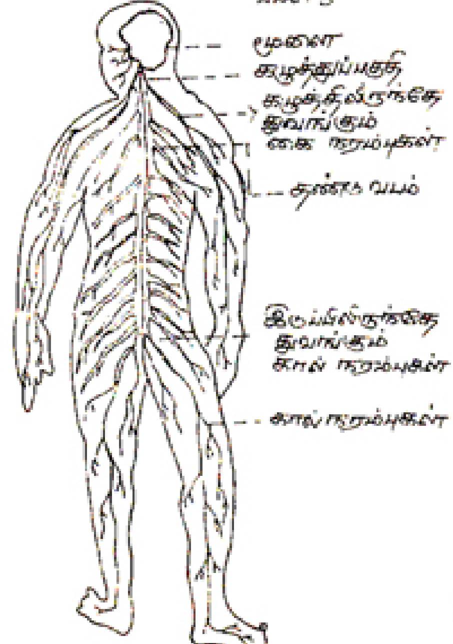


ஓடும் வண்டிகளில் புத்தகம் படிப் போர் நிலையும் அதுதான். திடீரென வண்டி நிறுத்தப்படும் போது கழுத்தும் தலையும் முன்நோக்கி வலுக்கட்டாய மாகத் தள்ளப்படுவதால் அதிர்ச்சியடை கிறது. தலை முன்புறம் இடிக்கவோ அடிபடவோ நேருகிறது. தலையில் ஏற்படும் சிறு அடிகள் கூட கழுத்திற்கு மறைமுகமாய்ச் சேதத்தை உண்டு பண்ணு கின்றன. 'டிஸ்க்' எனப்படும் குருத் தெலும்பு அதிர்வுகளைத் தாங்கவே அமைந்திருக்கின்றது. ஆயினும் தொடர்ந்த அதிர்வுகள் அதைச் சேதமுறச் செய்கின்றன. ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் ஏற்பட எதுவாகிறது.

iii நல்ல சாலைகள் இல்லாமை. இதற்கு முக்கிய காரணம் ஆகும். இன்று போக்குவரத்து வசதிகளும் வேகப் பயண மும் பெருகியிருக்கலாம். ஆனாலும் பய ணம் செய்கின்ற சாலைகளின் நிலை மாற வில்லை. குண்டும் குழியுமான நமது மோசமான சாலைகள் இதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. அதுவுமின்றி போக்குவரத்து விதிகளை நாம் பின்பற்றாமை இதை இன் னும் மோசமாக்குகிறது.

iv டீ.வி. இதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றது. பெரும்பாலான வீடுகளில், ஞாயிறுகளில் டீ.வி. அணைக்கப்படுவதே யில்லை என்பது மிகவும் வருத்தத்திற்குரிய விஷயமே. குழந்தைகள் ஏன் பெரியவர்கள் கூட அவரவர் விரும்பும் போஸ்களில் அமர்ந்து, படுத்து மணிக்கணக்கில் டீ.வி. பார்க்கிறார்கள். இப்போது ஸ்டார் டீ.வி. கேபிள் டீ.வி. என்றெல்லாம் வேறு. இப்

படம் : 3



பழக்கம் ஸ்பாண்டிலோஸிஸிற்குப் பல மான அடித்தளமிடுகிறது என்றால் மிகை யாகாது.

v நம்மில் பலரும் நம் உடல் வடிவைப் பற்றிச் சிந்திப்பதேயில்லை. எடையைக் குறைப்பதைப் பற்றிய சிந் தனை வரும்போது உடற்பயிற்சிக்கான வயது தாண்டி விடுகிறது. கடுமையான உடற்பயிற்சிகளை உடல் ஏற்றுக் கொள் ளாது போய் விடுகிறது.

vi இப்போது நாம் வாழும் முறை, நமது சமுதாயம், நம் சிந்தனை வேகம் மன இறுக்கம் எல்லாமே காரணிகளே.

நம் முப்பாட்டனார்களும், பாட்டனார் களும் வாழ்ந்த அமைதி ததும்பிய வாழ்க் கையல்ல நம்முடையது. அவர்கள் தேவை கள் கொஞ்சமாயிருந்தன. உணர்ச்சி வசப் படல் அவர்களுக்கு அரிதாயிருந்தது. ஆனால் இப்போது வசதிகள் பெருகி விட்டன. நாமும் அனைத்தையும் அனுப விக்கத் துடிக்கிறோம். வாழ்க்கையின் வேகத்தோடு போட்டியிட முயல்கிறோம். நம் சிந்தனை வேகத்திற்கு ஏற்ப நம் உடல் ஒத்துழைப்பதில்லை. சமுதாயத்தில் நம் மதிப்புயர வீடு, வாகன வசதி, மற்றும் பற்பல இயந்திர வசதிகள் தேவையா கின்றன. இந்த இயந்திரங்கள் நம் வாழ்க் கையை இயந்திர மயமாக்கி விடுவதை நாம் அறிவதேயில்லை.

யாருக்குமே மனதில் அமைதி யில்லை. பல்வேறு காரணங்களால் மன உளைச்சல் ஏற்படுகிறது. மன அமைதி யின்மை இதற்கு முக்கியமானதோர் காரண மாகும். வசதிகள் தேவைதான். ஆனால் அதற்கு விலை நமது உடல் நலமா?

vii தொண்டைப்புண்கள், பல் வலி இவைகள் கூட கழுத்தில் வலி ஏற்படக் காரணமாகிறது.

viii நிரூபிக்கப்படாத கூற்று ஒன்று பயிர்களுக்கு இடப்படும் உரங்களும் பூச்சிக் கொல்லிகளும் பயிரில் சேர்ந்து விடுகின்றன. அவற்றை உண்ணும் நமக் கும் பல கெடுதல்களும் ஏற்படுகின்றன. ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் அதில் ஒன்று.

ix இன்று குழந்தைகள் வாழ்வில் மருந்துகள் முக்கியமானதோர் அங்கமாகி விட்டன. தும்மலுக்கும், சாதாரண ஜல தோஷத்திற்கும் கூட மருந்துகள் கொடுக் கப்படுகின்றன. சக்தி வாய்ந்த ஆன்டிபயா டிக்ஸ் மருந்துகள் குழந்தையைப் பலமில் லாத உடலமைப்பையும் குறைந்த அளவு நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலையும் பெறும்படிச் செய்து விடுகின்றன. உண்மையில் இந்த ஆன்டிபயாடிக் என்பவை நம் உடலில்



அழகொளிரும் மேனி. ஸின்தால் சாண்டல் மேனி.
இப்போது நீங்கள் ஸின்தால் சாண்டல் மூலம் பெற்றிடலாம் குறைபாடற்ற, மாசிலா மேனியை, ஸின்தாலில் மட்டுமே உண்டு – மேனியில் மாசு மற்றும் துர்நாற்றத்தை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாவை அழிப் புதுமை TCC. மென்மையான, அழகொளிரும் மேனிக்கு தொன்றுதொட்டு பயன்படுத்தப்பட்டுவரும் சந்தனத்தின் நன்மையான்.
இன்றைய நங்கையர்க்கான இன்றைய சாண்டல் சோப்.
CINTHOL
Godrej
CINTHOL
Sandal

உள்ள ஓர் உயிரியைக் கொல்வதற்காகச் செலுத்தப்படும் மற்றோர் உயிரியே. மருந்துகளின் ஆதிக்கத்தால் நாளடைவில் வலு விழக்கும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியற்ற உடல் பல்வேறு உபாதைகளுக்கும் ஆளாகிறது.

X வலுவில்லாத சந்ததிகள் : நம் முப்பாட்டனார்களுக்கும், பாட்டிகளுக்கும் இருந்த உடல் வன்மையோ, மனத்தின்மையோ நம் தாய் தந்தையர்க்கு இல்லை. நாம் அதிலும் குறைந்தவர்களாகிறோம். நம் குழந்தைகள் மோசமான சந்ததிகள் என்றே சொல்லலாம். காரணம் அன்றைய உடல் வலிமைக்கு ஆதார கருதியாய் விளங்கிய உடல் உழைப்பும், உடற்பயிற்சியும் இன்றில்லை. அன்று இயந்திரங்கள் இல்லை. காற்றும், நீரும் இவ்வளவு தூய்மைக் கேடு அடையவில்லை. இயற்கையே வலுவான விதைகளை ம ட் டு மே பொறுக்கி வாழ வைத்தது. நம் விஞ்ஞானமும், மருத்துவமும் முன்னேற்றம் அடைந்த போதிலும் வலுவில்லாத சந்ததிகளை உருவாகாமல் இருக்க ஆவன செய்ய முடியவில்லை. சத்தான உணவை உண்ணாமையும் ஒரு காரணமே.

XI தொடர்ச்சியாய் மணிக்கணக்கில் புத்தகம் படித்தல். அது நீங்கள் படுத்துக் கொண்டே படித்தாலும் சரி, அமர்ந்து படித்தாலும் சரி. கழுத்திற்கு ஓர் இறுக்கமான பளுவை அழுத்தத்தை உண்டாக்கி விடுகிறது. மணிக் கணக்கில் தொடர்ந்து எழுதுதலும் அதே விளைவையே உண்டாக்கி விடுகிறது. கழுத்துப் பகுதியில் சேதங்கள் ஏற்படுகின்றன.

XII மன உறுதி இல்லாமை. அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படல், முதலியவைகள். சிறிது வலியையும் பூதக்கண்ணாடி வழியே பார்க்கும் குணம். இவைகளும் காரணிகளே.

6) பெண்களிடம் இதன் பாதிப்பு அதிகம் காணப்படுகிறதே? அதற்குக் காரணங்கள் யாவை?

உடற் கூற்றியல்படி பெண்கள் பொதுவாக ஆண்களை விட, பலவீனமானவர்கள். அதைப் போலவே மன இறுக்கமும் அவர்களிடமே அதிகம் காணப்படுகிறது. ஆண்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள, அவர்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் வடிகால்கள் பெண்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை.

தங்கள் உடல் வடிவைப் பற்றிப் பெரும்பாலான பெண்களும் சிந்திப்பதில்லை. திருமணமாகி, குழந்தைப் பேறும் கிட்டிவிட்டால் அவள் தனது வாழ்க்கை

1) முதுகெலும்புத் தொடரில் முதுகெலும்புகள் Facetal joints எனப்படும் பகுதியில் ஒன்றோடொன்று இணைந்து ஓர் ஒழுங்கான வரிசை (alignment) அமைந்திருக்கும். முதுகெலும்புகளுக்கிடையே உள்ள குருத்தெலும்பு (Disc) (படம் 2) பக்கவாட்டிலோ கீழ்நோக்கியோ நழுவுவதால் (Prolapse) முதுகெலும்புத் தொடர் வரிசை (படம் 1) ஒழுங்கற்றதாகிறது. கழுத்திலோ, இடுப்பிலோ Spondylosis ஏற்பட ஏதுவாகிறது.

2) தண்டுவடத்தில் கழுத்திலிருந்து கைகளுக்கு நரம்புகள் துளங்கிச் செல்கின்றன. கழுத்துப் பகுதியில் Spondylosis (Cervical Spondylosis) ஏற்பட்டால் முதுகெலும்பு வரிசையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு ஒழுங்கற்றதாகிறது. இதன் விளைவாக நரம்புகள் அழுத்தப் படுகின்றன. கைகளில் வலி ஏற்படுகிறது. பாதிக்கப் பட்டோர் தோள்பட்டை, மேல்கை, கை இவற்றை அதிக அசைவுகளுக்கு உள்ளாக்கும் போது நிலைமை மோசமாகிறது (படம் 3)

யின் எல்லைகள் பூர்த்தியடைந்து விட்டதாகவே எண்ணிவிடுகிறாள். பேறு காலத்திற்குப் பின் முறையாக உடற் பயிற்சி செய்வோர் வெகுசிலரே. முறையான உடற் பயிற்சியின்மை பல நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது.

7) ஸ்பாண்டிலோஸிஸின் அறிகுறிகள் யாவை?

I ஆரம்பக் கட்டத்தில் கழுத்தில், அல்லது முதுகில் வலி.

II தோள்பட்டை அல்லது கைகளில் குடைவது போன்ற வலி. அவ்வலி அலைகளாகப் பரவி விரல் நுனி வரை வலித்தல். கைகள் மரத்துப்போதல்.

III கழுத்தைத் திருப்பும் போது தலைச்சுற்றல் ஏற்படுதல், தன்னுணர்வு இழத்தல்.

IV விடாத தலைவலி.

V முற்றிய நிலையில் மைலோபதி எனும் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படல்.

8) நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் இவற்றைப் போலவே இதையும் முற்றிலும் குணமாக்க இயலாது. இக் கருத்து சரியானதா? அன்றி தவறா?

வலியின் கடுமையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். மிருதிப் பலன் மருத்துவரிடம் இல்லை. நம்மிடம் உள்ளது. பழையதைக் களைந்து புதியசேலை உடுப்பதைப் போல நாமும் மாறத் தயாரானால்... முற்றிலும் குணமாக்க இயலும். வந்த பிறகு

அவதிப்படுவதைவிட வருமுன் காத்துக் கொள்ளுங்கள்.

"தீர்க்கவே இயலாத நோயோ?" என்று அஞ்சவே வேண்டியதில்லை. கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டபடி இது நோயே அல்ல. ஆணோ அன்றி பெண்ணோ நீங்கள் முப்பது வயதைக் கடந்தவராய் இருந்தால்,

I உங்கள் உடல் எடையைக் கவனியுங்கள்.

II நேராய், சரியான அமைப்பில் (posture) அமரவும், நிற்கவும், நடக்கவும் முயற்சி செய்யுங்கள்.

III இதுவரை எப்படியோ, இனியாவது நடத்தல், நீந்துதல், சைக்கிள் விடுதல் போன்ற எளிய பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

"உடற்பயிற்சியா? யாருக்கு இதற்கு நேரமிருக்கிறது?" என்று தயவு செய்து தட்டிக் கழிக்காதீர்கள். உங்களுக்கு உண்ண, உடை உடுத்த, மற்ற கேளிக்கை களில் ஈடுபட நேரமிருக்குமானால் ... எல்லாவற்றையும் விட மனமிருக்குமானால் கட்டாயம் உடற்பயிற்சிக்காக நேரம் ஒதுக்குதல் பிரச்னையே அல்ல. உடற் பயிற்சிக்காக ஆரம்பத்தில் மிதமாயிருக்க வேண் டும். துவக்கத்தில் கடுமையான பயிற்சிகள் வேறு சில விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

IV கழுத்துத் தசை நார்களுக்கு வலிமை தரவல்ல எளிய பயிற்சிகளைத் தகுந்த மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படிச் செய்யுங்கள். ஆரம்ப கட்டத்தில் உள்ள ஸ்பாண்டிலோஸிஸ் இதிலேயே குணமடையும்.

V யோகாசனம் - எளிய சில ஆசனங்களின் மூலமே நாம் பெரும்பாலான வலிகளிலிருந்து நோய்களிலிருந்து விடுபட முடியும். அதோடு ஆழ்நிலைத் தியானமும் பழகுங்கள். உங்கள் மன இறுக்கம் (Tension) உடல் வலிகள் அனைத்துமே பறந்து போகக் காண்பீர்கள். தகுந்த ஆசிரியரிடம் மட்டுமே ஆசனங்கள் பழக வேண்டும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

VI மனதிலுள்ள குழப்பங்களையும், வீணான கற்பனைகளையும், சுய பச்சாதாபங்களையும் ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள்.

எல்லா விஷயங்களிலும் மேல்நாட்டினரோடு போட்டியிடும் நாம், உடலைப் பேணுவதிலும், உடற்பயிற்சி செய்வதிலும் தயங்கத்தான் செய்கிறோம். அவர்கள் இயந்திர உதவியாலேயே (நம்மை விட மிக வேகமான வாழ்க்கை அவர்களுடையது) காரியங்கள் செய்கின்றனர். ஆயினும் உடற்பயிற்சி செய்வதில் மெத்தனம் காட்டுவதில்லை. சரிவிகித உணவும், உடற்பயிற்சியும் செய்யும் அற்புதங்கள் அனேகம். நிமிர்ந்து நல்லடை பழகுங்கள்.

இது மற்றவர்களுக்காக :

பாதிக்கப் பட்டோரிடம் அன்பாயிருங்கள். ஏற்கெனவே மன இறுக்கம், உடல் உபாதைகள், முதலியவற்றால் நொந்து போனவர்களை நீங்களும் நோகச் செய்யாதீர்கள். எனக்குத் தெரிந்த பெண்மணி இந்தப் பிரச்னையால் அவதியுறுபவர். கணவரும், மற்றோரும் தம்மை வெறுப்பாகக் கூறிய அவர் தாம் தற்கொலை செய்யப் போவதாகக் கூறி அழுதார். இன்னொரு கணவர் கூறுகிறார், "என் மனைவி இதை தருவித்துக் கொண்டாள்" என்று. உங்கள் ஆறுதல் மொழிகள் அவர்கள் மனத்தில் பெரும் விளைவை ஏற்படுத்தும் என்பதைத் தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தன்னம்பிக்கையையும், உற்சாகத்தையும் ஊட்டுங்கள்.

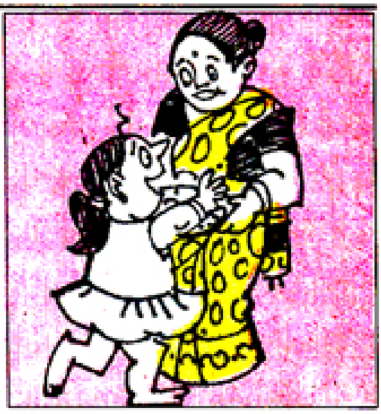
தகுந்த முடநீக்கியல் துறை மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறுங்கள். மருத்துவர் கூறும் ஆலோசனைகளைக் கூடிய மட்டும் புறந்தள்ளாதீர்கள்.

பேட்டி : **சாமனி**

வேப்பம்பூ உருண்டை!

என் உறவினர் ஒருவர் வீட்டிற்குச் சென்ற போது புதுமையான சிக்லெட் கொடுத்தார். அது வேப்பம் பூவினால் செய்தது. வேப்பம் பூக்களைக் காய வைத்து எவ்வளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவு புளி, வெல்லம் எடுத்துக் கொண்டு, புளியை வெயிலில் காய வைத்துப் புளி வெல்லம் இரண்டையும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துப் பிறகு காய வைத்த வேப்பம்பூவையும் பொடி செய்த பின் அதை புளி , வெல்லத்துடன் ஒரு சுற்று அரைத்து எடுத்து ஒரு பாட்டிலிலோ, அல்லது டப்பாவிலோ சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் போட்டு வைக்கலாம். பிள்ளைகளுக்கும் கொடுக்கலாம். வயிற்றுக்கு மிகவும் நல்லது.

- ஜி. இந்திரா



மிக்ஸி உலகில் வெற்றி காணும் மீனுமிக்ஸ் வெள்ளி விழா ஆண்டில்

பாசப் பிணைப்பு

25 ஆண்டுகளுக்குள் லட்சோப லட்சம் மங்கையர்களின் மனங்களை மீனுமிக்ஸ் தனது அபார செயலாற்றலால் கவர்ந்து விட்டது.

பார்த்தவுடனோ, பார்த்துச் சோதித்த பின்னரோ பல லட்சங்களுக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் 100% சிறப்பம்சங்கள் கொண்ட மீனு மிக்ஸின் ரசிகைகளாகி விட்டனர்.

நண்பரின் வீட்டிலோ, விற்பனையாளரிடமோ மீனுமிக்ஸை காணுகின்றனர்... முதல் சந்திப்பிலேயே மனம் கவரப்பட்டு விடு வந்து சேருகிறது... நீண்ட நெடுங்காலம் அயராது பணியாற்றுகிறது... இது என்றும் தொடருகிறது.

செழித்து வளரும் உறவு

மீனுமிக்ஸுக்கும், விற்பனையாளர்களுக்குமிடையே கால் நூற்றாண்டுகளாக வளர்ந்து வரும் உறவு மிக்ஸியுலகில் முன்னணி வகித்து வரும் மீனு மிக்ஸுடன் இணைந்து வளர்ந்து வந்த நெடுங்கால உறவிது.



CENTRIFUGAL JUICER

தரம் நிறைந்த தயாரிப்புகளை தருவித்து, வாடிக்கையாளர்களின் திருப்தியையும், நம்பிக்கையையும் பெற பாலமாக அமைந்த உறவிது. நாடெங்கிலுள்ள லட்சோபலட்சம் இல்லங்களில் மகிழ்ச்சியையும், பிரதிபலிக்க காரணமாக விளங்கும் உறவு. அதுமட்டுமின்றி, அயல் நாடுகளிலும் மீனுமிக்ஸ் புகழடையக் காரணமாயுள்ள மகத்தான உறவு.

அயராத உழைப்பில் அபார சாதனை

வலுவான வடிவமைப்பு, கண்



கவரும் பளப்பளப்பு 25 ஆண்டுகளாக அயராத சேவையில் தனிச் சிறப்பு.



CJ - 400 (DOMESTIC)

சக்தி வாய்ந்த மோட்டார், உடையாத பாலி கார்பனேட் மூடிகள், பொலிவுமிக்க ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் ஜார்கள், புதிய வகை லாக்கிங் கருவி. ISI முத்திரையை பெற்ற முதல் மிக்ஸி என்ற தனிப்பெருமை... இது போல இணையற்ற சிறப்பம்சங்கள் இன்னும் பல.

கனவு நனவாகிறது

திருப்திகரமான ஆண்டுகள், கனவை நனவாக்கிய ஏற்றம் நிறைந்த 25 ஆண்டுகள்.

கனவு: இந்தியாவிலேயே மீனு மிக்ஸ் முன்னணி வகிக்க வேண்டுமென்று அமரர் கே. பாலகிருஷ்ண பிள்ளை அவர்களின் கனவு. லட்சோப லட்சம் இல்லங்களில் மகிழ்ச்சியை பிரதிபலிக்க காரணமான கனவு. அக்கனவுகள் யாவும் நனவாகிறது.

வாடிக்கையாளர்களின் வசதிக்கேற்றவாறு தயாரிப்புகளை வழங்கி மேன்மேலும் வெற்றி நடை போட வேண்டுமென்ற தணியாத தாகம்... மீனுமிக்ஸ் சென்ட்ரிஃப்யூகல் ஜூஸர்கள் (ஜூலோ மேட்டிக், சிஜே 400) மற்றும் சிட்ரோ மேட்டிக் போன்ற படைப்புகள் அறிமுகமானது.

மீனுவின் குடும்பத்திலிருந்து காத்திருந்து வாங்க வேண்டிய அற்புதப் படைப்பொன்று அதிவிரைவில் அறிமுகமாக உள்ளது.

அது உங்களுக்கு மீனுமிக்ஸின் வெள்ளிவிழா வெகுமதி.



• CITRUS JUICER (DOMESTIC)

மீனு எக்யூப்மெண்ட்ஸ்
தபால் பெட்டி எண்: 6909
கோயமுத்தூர்: 44
போன்: 210070-73 (4 lines)
கிராம்ஸ்: மீனுமிக்ஸ்
டெலக்ஸ்: 0855-480 மிக்ஸி இன்

கிளை மற்றும் சர்வீஸ் சென்டர்:
43, போலீஸ் கமிஷனர்ஸ் ஆபீஸ் ரோடு, எழும்பூர், சென்னை. -
போன்: 8250114 / 8253029

கிளைகள்:
• கொச்சி, போன்: 351596
• கோழிக்கோடு, போன்: 77225
• ஹைதராபாத், போன்: 667327
• பெங்களூர், போன்: 72765, 73323 & 226757 • ஹுப்ளி, போன்: 72614

SILVER JUBILEE

மீனுமிக்ஸ்
Helpfully Yours

Bright/ME/Tam

சிறந்தவைகளையே நாடும் நீங்கள்
போலிகளை கண்டு ஏமாறுதீர்கள்

மான் மார்க் அப்பளம் • STAG BRAND APPALAM • E.K. BALAKRISHNAN ENTERPRISES • MADRAS-77

மான் மார்க்
அப்பளம்
மற்றும் சிப்ஸ்

தயாரிப்பு துறையில் புதிய முறைகளை புகுத்தி வாடிக்கையாளர்களின் தேர்வில் முதன்மையான அப்பளம், மேலை நாடுகளில் பெருகி வரும் தேவை இதற்கு சான்று.

எங்களின் பலரக தயாரிப்புகளை கண்டு பிடிப்பது எளிது.
ஆங்கிலத்தில் **STAG BRAND APPALAM** தமிழில்
மான் மார்க் அப்பளம் என்றும் இருப்பதை பார்க்கலாம்.
மேலும் விலாசத்தை பார்க்கலாம்.

E.K. BALAKRISHNAN ENTERPRISES

NO.526, JAYARAM NAGAR, AYAPAKKAM,
AMBATTUR-MADRAS 600 077. PHONE : 656243

– AARJEE

The first leasing company in India is also
the first company to get 'Triple A' Ratings from ICRA*



Deposits • Leasing • Hire Purchase • Consumer Credit

First Leasing Company of India Limited
A 'bank' among leasing companies

Registered Office :
749, Anna Salai, Madras 600 002. Telephone: 860705, 860715, 860725

Offices :

Bangalore : 402, High Point IV, Fourth Floor, 45 Palace Road, Bangalore 560 001. Telephone: 260290.

Bombay: C/o Universe Business Service Centre, Room Nos.5 & 14, I Floor, 109, Esplanade Mansion, 144, M.G. Road, Kalaghoda, Bombay 400 023. Telephone: 2040752/225716/225782/2260752.

Coimbatore: Big Bell, 106-75, 2nd Floor, D.B. Road, R.S. Puram, Coimbatore 641 002. Telephone: 43602

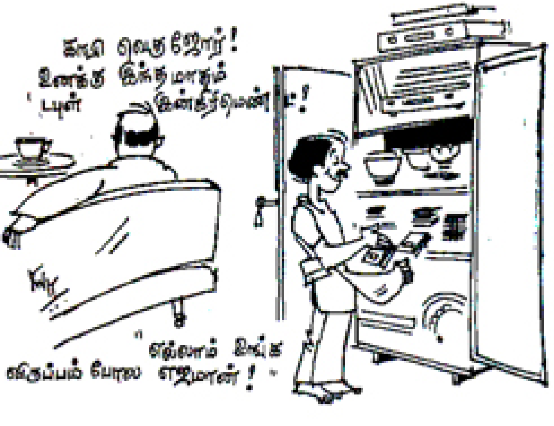
Madurai: No 14 (upstairs), North Veli Street, Madurai 625 001

Pune: C/o M/s. Gokhale, Tamhale & Ghatpande, Chartered Accountants, 'Madhukosh', H.A.E. Cooperative Housing Society, Karve Road, Pune 411 038. Telephone: 332760.

*Investment Information & Credit Rating Agency of India Limited, sponsored by leading Financial Institutions, Investment Institutions, and Banks.



மனிதாபிமானம் தேவை –கூடவே கொஞ்சம் எச்சரிக்கையும்!



ஏ.ஜி. எஸ். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர் செல்வி உஷா. திருவான்மியூரிலுள்ள தன் வீட்டில் நடைபெற்ற ஒரு சம்பவத்தை விவரிக்கிறார் இங்கே.

"எங்கள் வீட்டில் புதிதாகச் சேர்ந்திருந்த வேலைக்காரி காரியத்தில் வெகு சுத்தம். தானே வேலைகளைக் கேட்டுக் கேட்டுச் செய்வாள். 'இப்படி ஒரு வேலைக்காரி அமைய நாங்கள் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்' என்று நாங்கள் நினைப்பதுண்டு.

என் அம்மா உடல்நிலை சரியில்லாதவர். சுவரைப் பிடித்துக் கொண்டுதான் நடக்க முடியும். கண்ணில் காடராக்ட் மிகவும் வளர்ந்திருந்ததால் எதிரிலிருப்பவர் யாரென்று அறிய முடியாத நிலை.

ஒரு நாள் அப்பா வெளியில் போயிருந்தார். அப்போது வேலைக்காரி வெளியில் போவது போல் போக்குக் காட்டி விட்டு உள்ளே வந்திருக்கிறாள். பாத்ரூமிலிருந்த என் அம்மாவின் கழுத்தைப் பிடித்தவாறு அவரது சங்கிலி, வளையல் ஆகியவற்றைக் கழற்றிக் கொண்டு போய் விட்டாள். அம்மா மயக்கமடைந்து விட்டார்.

கொஞ்ச நேரத்தில் அப்பா வீட்டுக்கு வர, போலீஸுக்குத் தகவல் தெரிவிக்கப்பட்டது. அவர்கள் வேலைக்காரியைப் பல கேள்விகள் கேட்ட போது "அவளைச் சந்தேகிக்காதீர்கள். அவள் மிகவும் விசுவாசமானவள்" என்றேன் நான்.

ஆனால் அவள் கைவிரல்களில் காயம் தெரிந்ததால் போலீஸுக்கு அவள் மேல் சந்தேகம் ஏற்பட்டது (தன் கழுத்தை நெரிக்க முயற்சித்தவளின் கைவிரல்களைத் தான் அழுத்தமாகக் கடித்ததாக அம்மா கூறியிருந்தார்). பின் போலீஸ் 'சரியான' முறையில் விசாரித்ததும், ஓரிடத்தில் புதைத்து வைத்திருந்த அந்த நகைகளை வேலைக்காரி எடுத்து வந்து கொடுத்தாள்.

இதோ இன்னொரு திடுக்கிட வைக்கும் சம்பவம். சென்னையிலுள்ள மத்திய தோல் ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் இயக்குனர் திரு தியாகராஜன். தொலைக்காட்சியில் தமிழ்ப்படம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். அப்போது பட்டாக் கத்தியால் அவரைப் பின்புறமாகத் தாக்கியிருக்கிறான் ஆறு வருடங்களாக அவர் வீட்டில் வேலை செய்து வந்த வேலைக்காரன். அவரது கழுத்து, கை ஆகியவற்றில் கடும் காயம். இருவிரல்கள் சரியாக இயங்க முடியாத அளவுக்கு நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தொடர்ந்து அவரது மனைவியும் தாக்கப்பட, கீழ்த்தாடை உடைந்து, ஒருவிரல் துண்

டிக்கப்பட்டு பரிதாபமாகக் காட்சியளிக்கிறார் அவர்.

இத்தனைக்கும் உணவு, உடை, தங்க குவார்ட்டர்ஸ், கைக் கடிகாரம், போர்ட்டபிள் டீ.வி. போன்ற பல வசதிகள் அந்த வேலைக்காரனுக்கு அளிக்கப்பட்டிருந்தன.

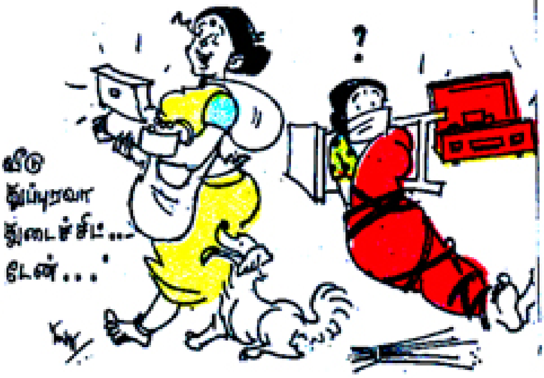
இது போல் திருட்டு மற்றும் கொலை முயற்சிகளில் சில வேலைக்காரர்கள் ஈடுபடக் காரணம் என்ன? அவர்கள் விஷயத்தில் நாம் எப்படி எச்சரிக்கையுடனிருப்பது, அவர்களை நடத்துவது எப்படி என்றெல்லாம் யோசித்தபோது சில விஷயங்கள் தெளிவாகப் புரிந்தன.

1) ஒருவரை வேலைக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது அவரது பின்னணியைச் சோதிப்பது மிக முக்கியம். தான் ஒரு அனாதை என்று கூறிக் கொண்டு வந்தால், சற்று அதிக எச்சரிக்கையோடு இருப்பதில் தவறில்லை. மேலே குறிப்பிட்டவர்களில் குற்றம் புரிந்த இரு வேலைக்காரர்களுமே 'தனி'யாக வாழ்ந்தவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ''எங்க ஏரியா இஸ்திரிக்காரர் தான் அவனை எங்க வீட்டுக்கு வேலை செய்ய அனுப்பினார்'' என்கிறார் உஷா. அந்த இஸ்திரிக்காரருக்கும் அவன் பின்னணி தெரியாதாம். யார் வீட்டுக்காவது வேலை செய்ய ஆள் வேண்டுமானால் என்னைக் கைகாட்டி விடுங்க என்று இஸ்திரிக் கடை வைத்திருப்பவரை அவன் கேட்டுக் கொண்டது பின்னால் தெரிந்தது. அதே போல் தங்கள் நிறுவனத்தில் தோட்டக்காரராக பணிபுரிந்தவனின் வேலை சுறுசுறுப்பு பிடித்துப் போய் அவனை தன் வீட்டு சொந்தப் பணிக்கு அமர்த்திக் கொண்டிருக்கிறார் தியாகராஜன். மற்றபடி அவனது உற்றார் உறவினர் மற்ற பின்னணி ஆகியவற்றைப் பற்றி எதுவுமே தெரியாது அவருக்கு.

2) உயர், மத்தியதர மற்றும் மேல் தட்டைச் சேர்ந்த பலரும் 'வீட்டோடு' வேலைக்காரர்களை வைத்துக் கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். இதற்கு சின்னச் சின்ன வேலைகளைக் கூட தாங்களே செய்து கொள்ளப் பிடிக்காத சோம்பேறித்தனமும் ஒரு காரணமாக அமைகிறது. மற்றொரு காரணம் வீட்டோடு வேலைக்காரர் இருப்பதை (தான் வீட்டுக்கு வந்ததும் தன் ப்ரீஃப்கேஸை வாங்கிக் கொள்வது, தன் வண்டியைத் தினமும் துடைத்து வைப்பது போன்ற செயல்களால்) ஒரு கௌரவச் சின்னமாக நினைப்பவர்கள் பலர் உண்டு. வீட்டோடு தங்கும் வேலைக்காரர்களுக்கு நன்றி உணர்ச்சி இருந்தாலும் மனதின் ஒரு

மூலையில் "ஒரு நாளில் முழுச் சுதந்திரத்துடன் வளைய வர தனக்குச் சிறிது நேரமோ, தனக்கென்று ஓரிடமோ இல்லையே" என்ற ஏக்கமும், ஓர் ஒப்பீடும் உணர்ச்சியும் இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. அந்த ஏக்கம் அதிகரிக்கும்போது, அது சிலரை வக்கிரமானவர்களாக மாற்றி விடுகிறது.

3) வேலைக்காரர்களை அன்புடன் நடத்துங்கள். கேவலமாக நடத்தினாலோ அடிக்கடி எரிந்து விழுந்தாலோ, பொருளாதாரத்தின் காரணமாக அவர்கள் உங்களிடம் தொடர்ந்து வேலை செய்து வந்தாலும் அவர்கள் மனத்தில் உங்களை வெறுக்க ஆரம்பிப்பார்கள். நம்மை அடிக்கடி அதட்டுபவர்களை நாம் வெறுக்க ஆரம்பிப்பது என்பது மனித சுபாவம்தானே. இதற்கு வேலைக்காரர்கள் மட்டும் விதிவிலக்காக முடியுமா என்ன?



4) அவர்கள் குற்றம் செய்வதற்குத் தூண்டும் வாய்ப்பை நீங்களே அவர்களுக்குத் தராதீர்கள். வீட்டின் பல மூலைகளிலும் பணத்தை அலட்சியமாகப் போட்டு வைத்திருந்தால், நாணயமான வேலைக்காரர்கள் கூட, தங்கள் வீட்டில் பொருளாதாரம் மிகச் சீர்குலைந்து போயிருக்கும் நேரத்தில் சபலப்பட்டு, திருடக் கூடும். இப்படிப்பட்ட வாய்ப்பைத் தொடர்ந்து அளித்த நீங்களும் இந்த விஷயத்தில் குற்றவாளி ஆகிறீர்கள்.

5) சில விஷயங்களிலாவது அவர்களைச் சமமாக நடத்துங்கள். எனக்குத் தெரிந்த ஒரு குடும்பத்தில் பணிபுரியும் ஒரு பெண் "எங்க வீட்டம்மா அவங்களுக்கும் எனக்கும் ஒரே மாதிரி பூவை இன்னிக்கிக் கடைத் தெரு போயிருந்தப்போ வாங்கி வந்திருந்தாங்க" என்று பெருமையாகக் கூறிக்

கொண்டிருந்ததைக் கேட்டேன். சுமார் இரண்டு ரூபாய் மட்டுமே விலை பெறுமானம் கொண்ட அந்த ப்ளாஸ்டிக் பூ அளித்த மகிழ்ச்சியை விட, தன் எஜமானி தன்னையும் அவளையும் சமமாக நினைத்தாள் என்ற பெருமை அவளிடம் அதிகம் தென்பட்டது. எனவே அங்கீகாரத்துக்கும், சம மரியாதைக்கும் மனித மனம் ஏங்கக் கூடியது என்பதைத் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

6) வேலைக்காரர்கள் முன்பு அந்தரங்கமான விஷயங்களை ஒருபோதும் பேசாதீர்கள். மிக அவசியமென்றால் ஆங்கிலம் போன்ற அவர்களுக்குப் புரியாத முறையில் சுருக்கமாகப் பேசுங்கள். முக்கியமாக வேலைக்காரர்கள் முன்பு உங்கள் பிள்ளை மற்றும் பெண்களின் நடவடிக்கைகள், உங்கள் வருங்காலத் திட்டங்கள் போன்றவற்றை விவாதிக்க வேண்டாம்.

7) வேலைக்காரர்களைத் தொடர்ந்து சாமர்த்தியமாகக் கண்காணிக்க வேண்டியது அவசியம். ஏனென்றால் அவர்கள் ஆரம்பத்தில் நல்லவர்களாக இருந்தால் கூட, பிறகு கூடாநட்பு, போதைப் பழக்கம் போன்றவற்றால் மாறிவிடக் கூடும். போதாக்குறைக்கு இப்போதெல்லாம் சினிமா, தொலைக்காட்சி ஆகியவற்றில் காட்டப்படும் வன்முறைக் காட்சிகளும் மனதைக் கெடுக்கக் கூடும்.

8) வேலைக்காரர்களின் நடவடிக்கைகளில் திடீரென்று அதிக மாற்றம் தோன்றினால் உஷாராக இருக்க வேண்டும். உதாரணமாகக் கொஞ்ச நாட்களாக மிக அதிகம் சிந்தித்துக் கொண்டே இருப்பது போல் தோன்றினாலோ, அடிக்கடி செலவுகள் செய்தவாறோ காணப்பட்டால் எச்சரிக்கை தேவை.

9) நாய் வளர்ப்பவர்களும் ரொம்ப அலட்சியமாக இருந்துவிடக் கூடாது. மேலே குறிப்பிட்ட கொலை முயற்சியின் போது அந்த வீட்டில் வளர்க்கப்பட்ட பாமரேனியன் வகை நாய் பயந்து டி.வி. பெட்டிக்கடியில் பதுங்கிக் கொண்டதாம்! அல்சேஷன் வகை நாயென்றால் கொஞ்சம் வீரம் காட்டியிருக்கும். ஆனால் இதிலும் ஒரு விஷயத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். தனக்கு அடிக்கடி உணவளிக்கும் வேலைக்காரனையும் அந்த நாய் 'முதலாளி'யாகத் தான் கருதி நன்றியோடு இருக்கும். மேலும் அப்படிப்பட்ட நாய்க்கு மயக்க மருந்து கலந்த உணவை முன்னதாகவே அளிப்பது வேலைக்காரருக்குக் கடினமான காரியம் இல்லையே!

10) வேலைக்காரர்களை புகைப்படம் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளத் தவறாதீர்கள். அவர்களுக்குச் சந்தேகம் வராத வகையில் வீட்டில் மற்றவர்களை புகைப்படம் எடுக்கும் போது, அவர்களையும் புகைப்படம் எடுங்கள்.

வேலைக்காரர்களும் மனிதர்கள்தான்; சரியான முறையில் மனிதாபிமானத்துடன் நடத்தப்பட வேண்டியவர்கள்தான் என்பதை உணர்கிறோம். அவர்களில் பெரும்பான்மையானவர்கள் விசுவாசத்துடனேயே நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதையும் நாம் மறந்து விடவில்லை. ஆனாலும் சமூகத்தில் பெருகிவரும் வன்முறையைக் கருத்தில் கொண்டு நம்மைச் சூழக் கூடிய அபாயங்களிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ள மேற்கூறிய முன்னெச்சரிக்கைகளைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம்.

– ஜி.எஸ்.எஸ்.

குட்டை வெள்ளரிக்காயைவிட நீண்ட (புடலங்காய் டைப்) சுருள் வெள்ளரிக்காய்தான் கோடையில் தாகத்தைத் தணிக்கும். இந்த மாதிரி வெள்ளரிக்காயை வேக வைத்து கூட்டு, கறி செய்தால் ருசிக்காது. அதற்குக் குட்டை வெள்ளரிதான் தகுந்தது.

- விஜயகீதா



சொல்ல விரும்புகிறோம்!

★ 'கோடை டிப்ஸ்', 'இளநீர் ஸ்ட்ரா' போட்ட போஸில் தந்தது கவையாக, ஜில் என்று இருந்தது.
சென்னை - 49, மயிலை கோபி.

★ மகளிர் மேளாவைப் பற்றிய செய்திகளைப் படித்த பிறகு, ''அடாடா அருமையான நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்காமல் நாங்கள் எவ்வளவு ஏமாந்துவிட்டோம் என்று புரிந்தது. 'மகளிர் மேளா'வில் கலந்து கொள்ளாமல் போய்விட்டோமே என்ற வருத்தம் அளவிட முடியாதது.
சென்னை, ஸரோஜா ரங்கராஜன்.

★ காதலிப்பதில் தவறொன்றுமில்லை. ஆனால் அதற்காக ஊரை விட்டு உறவை விட்டு விலகிச் செல்வது தான் மிகப் பெரிய தவறு, என்று தன் மகள் மீனுவுக்கு, அவள் தாய் அறிவுரை கூறி, மீனாவின் வாழ்க்கையைத் திசை மாறிப் போகாமல் காப்பாற்றித் தெளிவு பிறக்கவைத்து விட்டாள். சொந்த பந்தங்களை உதறி விட்டு ''காதலனுடன் ஓடும் கன்னியர்களுக்குத் 'தெளிவு' சிறு கதையின் மூலம், உமா குமார் நல்லதொரு பாடம் கற்பித்து விட்டார்!
ஈரோடு - 3, என். ரஜினிதேவராஜ்.

★ பாஸ் போர்ட் பெறுவது பற்றிய பயனுள்ள பேட்டியைப் படித்தேன். ஆனால் நடை முறை சிக்கலில் மாட்டிக் கொண்டு பாஸ் போர்ட் பெறுவதற்குள் ஆண்டு முடிந்து விடும் போலிருக்கிறதே! உதாரணம் நான்தான்! போலீஸ் விசாரணை முடிந்து நான்கு மாதமாகியும் கிடைத்த பாடில்லை!
மதுரை - 9, இரா. கல்யாணசுந்தரம்.

★ வேலைக்குப் போகும் பெண், குழந்தையை வளர்க்க முடியாதா? என்ற கட்டுரை மூலம் மற்றவர்களின் குழந்தையைக்காட்டிலும் இவர்களுடைய குழந்தையைச் சிறப்பாக வளர்க்க முடியும் என்பதையும், அவர்களே பிற்காலத்தின் சிறந்த நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக விளங்குவார்கள் என்பதையும் ஆணி அடித்தாற் போல் கூறியது முற்றிலும் உண்மை.
கோவில்பட்டி - 1, அ. சுந்தரி.

★ கத்திரி போடுவதும் ஒரு கலைதான், கட்டுரையில் காட்டன் துணிகளுக்குக் கத்திரி போடுவதற்காக, பாரதி மௌலி அளித்திருந்த டிப்ஸ்கள் யாவும் அருமை.
கோவை - 12, வி. கலைச்செல்வி.

முருங்கையை வாசலில் வைக்கக் கூடாது!

★ கோபமும் ஒரு குணமே! கட்டுரையில் பெண்கள் தங்களைச் சார்ந்துள்ளவர்களிடம் காட்டும் கோபத்தைப் பெண்களுக்கே புரியும் வண்ணம் எடுத்துக் கூறி கோபத்தை அடக்கிக் கொள்ளும் வழிமுறைகளையும் நன்கு கூறியுள்ளார்.
ஈரோடு - 3, ஆர்த்தி.

★ ஒரு வாசகி முருங்கை மரத்தை வாசற்புறத்தில் வைக்கும்படி யோசனை கூறியிருந்தார். முருங்கை மரத்தை வாசற்புறத்தில் வைக்கக் கூடாது என்பது சம்பிரதாயம். ஏனென்றால் காலையில் எழுந்தவுடன் கண்ணில் படும். எழுந்தவுடன் அதைப் பார்க்கக் கூடாது என்ற பழக்கம் காரணமாகத்தான் முருங்கை மரத்தைக் கொல்லைப்புறத்தில் வைக்கிறார்கள்.
விழுப்புரம், கிரிஜாமகாதேவன்.

★ காலம் மாறி, காட்சிகள் மாறி, கோலம் மாறி, கொள்கையும் மாறியும் கூட ஆதிக்க மனம் கொண்ட மாறாத ஆண்கள் இருக்கும் வரை பெண்கள் 'அதிர்ஷ்டசாலி' கள் இல்லை என்பதை ருக்மணி பார்த்தசாரதி யின் கதை நுணுக்கமாகக் கூறியது.
சென்னை - 28, தியாகராஜன்.

★ இந்தியாவில் (?) முதல் முறையாக பெண்களுக்கென்றே சென்னையில் பிரத்யேகமாக அமைக்கப்பட்டுள்ள பெண்கள் காவல் நிலையம் பற்றிய செய்தியை, காவல் நிலையத் திறப்பு விழாவில் முதல்வர் ஜெயலலிதா ஆற்றிய உரையுடன் கவைபட தொகுத்தளித்திருந்த பத்மஜா ரமேஷ் அவர்களுக்கு நன்றி.
கோவை - 41, ஜெயந்தி காந்தி.

அட்டை வண்ணப்படம் : யோகா

காரடையான் நோன்பு

துர்கா

பக்கத்து வீட்டு மாமி இவள் வீட்டி லிருப்பதைப் பார்த்து விட்டுக் கேட்டாள், ''ஏன் ரமா... ஆபிஸ் போகல்லியா... ஓ சரிதான் இன்னிக்குக் காரடையான் நோன் புன்னு லீவு போட்டுட்டியா''

அவள் வெறுமனே தலை ஆட்டி வைத் தாள். இன்று காரடையான் நோன்பு என்கிற விஷயம் இந்த மாமி இப்போது சொன்ன பிறகுதான் அவளுக்கே தெரிகிறது. அவ ளுக்கிருக்கும் பல்வலியிலும் அது ஏற்படுத் தும் உடல் மன உளைச்சலிலும் முகத்தைத் தலையணையில் ஆழ்ந்த புதைத்து வலி பற்றிய நினைப்பைப் போக்கடிக்கலாமா என எண்ணும் எண்ணத்திலும் காரடை யான் நோன்பு பற்றிய விஷயமெல்லாம் எங்கே ஞாபகம் இருக்கிறது.

''இந்தத் தடவை நோன்பு நோற்க வேண்டிய வேளை ரொம்பப் பாந்தமா வாய்ச்சிருக்கு. சாயந்திரம் மூணுலேயிருந்து மூணரைக்குள்ளே நோன்பு பண்ணிடணும். தெரியுமில்லையா. இந்த வருஷமாவது அடை தட்டி நோம்பு நோற்று மஞ்சள் சரட்டைக் கழுத்திலே கட்டிக் கோடியம்மா. போன தடவைதான் ஆபீஸிற்குப் போய்த் தான் ஆகணும் லீவு எடுக்க முடியாதுன்னு ஓடிப் போயிட்டே. சுமங்கலிப் பொண்ணு இப்படிப் பண்ணிடுத்தேன்னு எனக்குத் தான் அஞ்ஞானம் கிடந்து அடிச்சிண்டது.''

இன்று நான் ஆபிசிற்கு லீவு போட் டிருக்கும் காரணத்தைக் கூட சரிவர விசாரி யாமல் தன்பாட்டிற்கு எதையோ கற்பித்துக் கொண்டு பேசிக் கொண்டே போகிறாளே இந்த மாமி என்று எரிச்சலாக இருந்தது.

''நான் வரேண்டியம்மா. அடுப்பிலே பாலை வெச்சுட்டு வந்தேன்.''

மாமி நகர்ந்தவுடன் அவள் வீட்டிற்குள் வந்தாள்.

பல் வலி பொறுக்க முடியாது முகத் தோடு வலித்தது. நேற்றிரவு தூங்க இய லாது தவித்த போதும் ''என்ன... பல் வலியா'' என்று குறைந்தபட்சம் ஒரு மூன்றாம் மனிதரைப் போலக் கூட கேட் காத கணவனை நினைத்துக் கொண்டாள். என் வலியை வேதனையைப் பகிர்ந்து கொள்ள எனக்கென்று ஒருவருமில்லை. நான் மட்டும் இன்னொருத்தருக்காக நோன்பு இருந்து பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டுமாம். என்ன நியாயம் இது என்று மனம் முரண்டியது. முந்தைய வருடங் களில் செய்தது போல நல்ல வேளையில் மஞ்சள் சரட்டைக் கட்டிக் கொண்டதைக் கூட இந்தத் தடவை செய்யப் போவ தில்லை என்று வீம்பாகச் சொல்லிக் கொண் டாள்.

சாயந்திரமோ அல்லது நாளைக் காலையோ நம்மைப் பார்த்து விட்டு இந்த மாமி எக்கச்சக்கமாய் எதையாவது கேட்டு வைப்பாளே அவளுக்கு என்ன பதில் சொல்வது என்ற கவலை லேசாக எழுந்தது. மனத்தில் இருப்பதைப் பட்டென்று உடைத்துச் சொல்லாமல் பழைமைகளுக் கும் இந்த மாதிரி மாமிகளுக்கும் இன்ன மும் பயந்து கொண்டு... என்ன ஒரு ரெண் டுங்கெட்டான்தனமாய் இருக்கிறேன் நான் என்று தன்னையே உள்ளூறக் கடிந்து கொண்டாள்.

பல் வலியைப் பொறுத்துக் கொண்டே வேலை செய்வது அவ்வளவு சுலபமான தாய் இல்லை. இன்று பார்த்து வேலைக் காரியும் வராமல் இருந்து விட்டதில் அவ ளுக்குக் கூடுதல் வேலைகள் சேர்ந் திருந்தன. நாளை இவற்றைச் செய்து கொள்ளலாம் என்று ஒத்திப் போடவும் முடியாது. நாளைக் கண்டிப்பாய் ஆபீஸ் போயாக வேண்டும். இன்றைய லீவு கூட அவளது மேல் அதிகாரி அரை மனத்தோடு

கொடுத்திருந்ததுதான். இன்று உடல் அசதியைப் பெரிதாக நினைத்துக் காத்திருக்கும் வேலையை முடிக்கத் தவறினால் நாளை இரட்டிப்பாகக் கஷ்டப்படப் போவது நாம் தான் என்று நினைத்துக் கொண்டே அவள் துணிகளைத் துவைத்தாள். பாத்திரங்களைத் தேய்த்து வைத்தாள். இந்த வேலைகள் நம் நேரத்தை இப்படி விழுங்கினால் திட்டமிட்டபடி பல் டாக்டரைப் போய்ப் பார்ப்பது எப்படி எனக் கேட்டுக் கொண்டாள்.

எல்லா வேலைகளையும் செய்து விட்டு நிமிர்ந்த போது உடல் அசத்திற்று. டாக்டரைப் பார்ப்பதை நாளைக்கு ஒத்திப் போட வேண்டியதுதான் எனச் சொல்லிக் கொண்டாள். நாளை என்பது நம்மைப் பொறுத்தவரை சில விஷயங்களில் வரவே வராது என்றும் தோன்றியது. ஆபீசுக்குப் போகும் பரபரப்பிலும் அவசரத்திலும் நம்மைக் கவனித்துக் கொள்ள முடிவ தில்லை என்றுதான் மெனக்கெட்டு இன்று லீவு எடுத்திருந்தாள். இன்று பார்க்க முடியாத டாக்டரை நாளை நிச்சயமாய்ப் போய்ப் பார்க்க முடியப் போவதில்லை.

ஆக இந்தப் பல்வலி வந்த கவடு தெரியாமல் அதுவாகவே மரியாதையாய்த் திரும்பிப் போய் விடுவதுதான் நமக்கு நல்லது என்று சொல்லிக் கொண்டாள். இந்த மாதிரி எளிய இயற்கை முறைகள் தான் நமக்குச் சரிப்படும்.

சமையலறையை ஒழித்து விட்டு குழந்தைகள் திரும்பி வருவதற்குள் சிறிது கண்ணயர்ந்து வலியை மறக்க முயற்சிக்கலாம் என நினைக்கையில் வாசல் மணி ஒலித்தது.

குழந்தைகள் பரத்தும் ப்ரியாவும்... ஓ.. பரீக்ஷை நடந்து கொண்டிருக்கிறதல்லவா. அதுதான் சீக்கிரமே திரும்பி விட்டிருக்கிறார்கள்.

அம்மா இன்று வீட்டிலிருப்பது அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தந்திருக்க வேண்

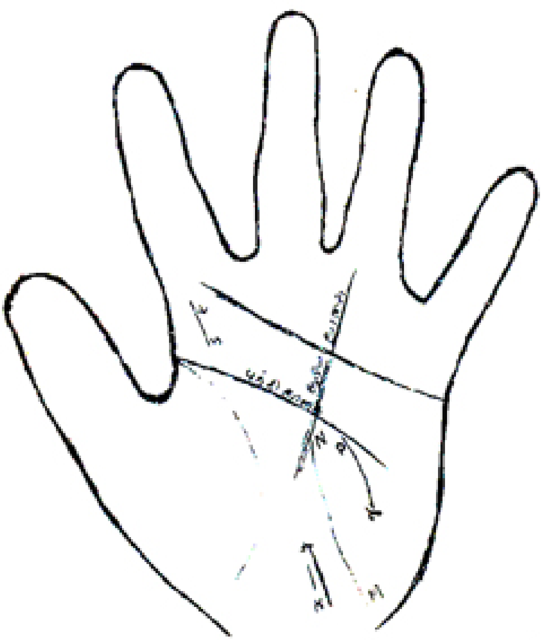


டும். அந்த மகிழ்ச்சி அவர்களது முகங்களில் வெளிப்படையாகவே தெரிந்தது. ''ஹாய் அம்மா'' என்று உற்சாகமாகச் சொன்னார்கள்.

''இன்னிக்குத்தான் நீ ஆபீசுக்குப் போகல்லியே... ஸ்டோரி சொல்லிண்டே மெதுவா சாதம் தரணும் என்ன'' என்று கொஞ்சியது ப்ரியா. அந்த ஆறு வயதுக் குழந்தைகள் கண்களில் தெரிந்த ஏக்கத்தில் தனது பல் வலி நினைவைத் தள்ளினாள் அவள்.

குழந்தைக்குக் கதை சொல்லிக் கொண்டே சாதம் ஊட்டுகையில், ''அம்மா. இன்னைக்குத்தான் நீ வீட்டுலே இருக்கியே. எனக்குத் தின்கிறதுக்கு ஏதானும் பட்சணம் பண்ணிக் குடும்மா... ப்ளீஸ்'' - பின்னாலிருந்து கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டே பரத் கேட்கையில் அவளது கரம் கன்னத்தில் பட்டு பல்வலி சுளீர் என்றது. அவள் பொறுத்துக் கொண்டே, ''ஆகட்டும்டா கண்ணா'' என்றாள். ''இன்னிக்கு எக்ஸாம் எப்படி எழுதியிருக்கே. நாளைக்கு என்ன எக்ஸாம்.''

96 ஆம் பக்கத்தில் விடுபட்டுப் போன கைரேகைப் படம். ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளவும்.



''நாளைக்கு மேத்ஸ் அம்மா... அம்மா ப்ளீஸ். அப்புறம் எனக்கு மேத்ஸும் கத்துத் தரணும். சொல்லித் தர்யாம்மா.''

'ஆகட்டும்' என்று தலையாட்டினாள் அவள்.

பரத்துக்கு மிகவும் பிடித்த தேன்குழல் செய்வதற்கான பண்டங்களை எடுக்கையில் கீழே குனிய இயலாது பல்வலி முகத்தைக் குத்திற்று. இவள் வலியோடும் வேதனையோடும் நமக்காகச் சிரமப்படுகிறாள் எனத் தெரிந்தால் அந்தப் பதினைந்து வயதுப் பாலகன் புரிந்து கொண்டு அவளுக்குத் தேவையான ஓய்வை அளிக்க நிச்சயமாய் முன்வருவான். டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடுகளும் செய்யக்கூடும். ஆனால் வேண்டாம். எனது வலியும் வேதனைகளும் என்னோடு போகட்டும். நான் எனது குழந்தைகளுக்கு சந்தோஷத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் மட்டுமே கொடுப்பேன். இந்த மனப்பாங்கு என்னிடம் எப்போதும் இருக்கும்படி அருள் செய் தெய்வமே.

அவள் தேன் குழலைச் செய்து முடித்து விட்டு பரத்தின் கணக்கு நோட்டை எடுத்து அவனது சந்தேகங்களை விளக்கினாள். சில கணக்குகளைக் கொடுத்து ''நீயே போட்டுப் பார்'' எனச் சொல்லி விட்டு இடைப்பட்ட சில நிமிடங்களுக்கு கண்களை மூடி ஓய்வெடுக்க நினைக்கையில் வாசல் மணி அழைத்தது.

அவளது கணவன் திரும்பி விட்டிருந்தான்.

ஓ மணி அதற்குள் ஐந்தரை ஆகி விட்டதா. நமக்கிருக்கும் வேலை மும்முரத்தில் நேரம் சென்றதே தெரியவில்லையே. ஆபீஸ் போனாலும் போகா விட்டாலும் நமக்கு நேரம் இறக்கை கட்டிக் கொண்டு தான் பறக்கிறது.

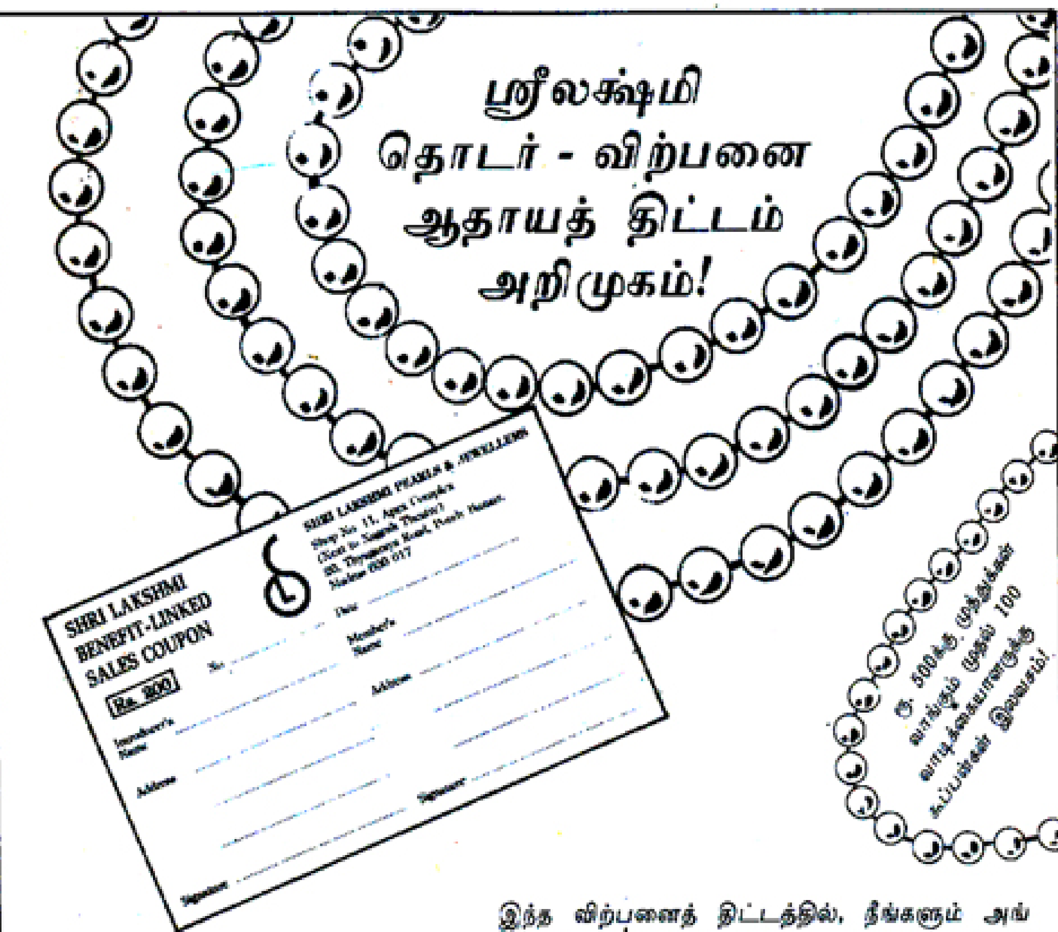
உள்ளே நுழையும்போதே கடுகடுவென்றிருக்கும் கணவனது முகத்தைப் பார்த்துத் 'திக்'கென்றது.

ஷூக்களைக் கழற்றி மூலைக் கொன்றாய் எறிந்தவன், ''ஸாரிடான் இருந்தால் கொண்டு வா. தலைவலி மண்டையைப் பிளக்கிறது'' என்றான்.

பரத் படித்துக் கொண்டிருக்கும் அறைக்குப் போய் கட்டிலின் மீது பரத்தியிருக்கும் அவனது புத்தகங்களைத் தரையின் மீது போட்டான். ''அப்பா அப்பா.. என் புக்ஸ்'' - ஒரு நிமிடத்துக்குப் படபடத்த பரத் அப்பாவின் முறைப்பைப் பார்த்துச் சட்டென்று வாயை மூடிக் கொண்டான்.

கையாலாகாத்தனத்தோடு புத்தகங்

ஸ்ரீலக்ஷ்மி
தொடர் - விற்பனை ஆதாயத் திட்டம் அறிமுகம்!



ரூ. 1000 மதிப்புள்ள முத்துக்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள் பரிசு!

இந்த விற்பனைத் திட்டத்தில், நீங்களும் அங்கத்தினர் ஆகலாம். ரூ. 200 செலுத்தினால் 5 விற்பனைக் கூப்பன்கள் கொண்ட புத்தகம் வழங்கப்படும். ஒரு கூப்பன் ரூ. 200 வீதம் அதை நீங்கள் 5 பேருக்கு விற்று, ரூ. 1000-ஐ கூப்பன்களின் அடிக்கட்டையுடன் (Counterfoils) எமது ஷோரூமில் செலுத்திவிட்டு, ரூ. 1000 மதிப்புள்ள முத்துக்கள் அல்லது அமெரிக்கன் டைமண்ட் சில்வர் நகைகள் பரிசாகப் பெறலாம்.

உங்களிடம் பணம் செலுத்திய அங்கத்தினர்களுக்குப் புதிய விற்பனைக் கூப்பன் புத்தகங்கள் வழங்கப்படும். அவர்கள் உங்களைப் போலவே 5 பேருக்கு அந்தக் கூப்பன்களை விற்று, ரூ. 1000 எமது ஷோரூமில் செலுத்தி, பரிசுகளைப் பெறலாம்.

இந்த புரட்சிகரமான திட்டத்தில் நீங்கள் எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் தொடர்ந்து பரிசுகள் பெறலாம்.

விரைந்து வாருங்கள்!

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி பேர்ல்ஸ் & ஜூவல்லர்ஸ்
கடை எண் 11, அபெக்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ்
(நாகேஷ் தியேட்டர் அருகில்)
20, தியாகராயா ரோடு, பாண்டி பஜார்,
சென்னை 600 017.

ADCRAFT

களை அள்ளி எடுத்துக் கொண்டே அந்த அறையை விட்டு வெளியேறும் அவனைக் காண்கையில் பரிதாபமாக இருந்தது. அந்த அறையைத் தவிர எஞ்சியிருக்கும் ஒரே அறையான சமையலறைக்கு வந்து தரையில் புத்தகங்களை விரித்துக் கொண்டு கணக்குகளைப் போட ஆரம்பித்தான்.

அவள் காப்பியை எடுத்துக் கொண்டு கணவனிடம் சென்று கொடுத்தாள்.

''மாத்திரை கேட்டேனே. என்ன ஆச்சு'' - என்று அதட்டினான் அவன்.

''மாத்திரை தீர்ந்து போச்சு போலே யிருக்கு. பாக்ஸில் காணோம்.''

அவன் 'கன்'னென்று விழுந்தான். ''இந்த வீட்டில் எதுதான் ஒழுங்கா இருக்கும். எதுக்கும் துப்பில்லே யாருக்கும்... டேய் பரத்.. மார்க்கெட்டுக்குப் போய் மாத்திரை வாங்கிட்டு வாடா.''

''அவனுக்கு நாளைக்குப் பரீகை்ஷ... கணக்கு வேறே... அதான்... போட்டுப் பார்க்கச் சொல்லி ஸம்ஸ் கொடுத்திருக்கேன்.''

''மார்க்கெட்டுக்குப் போயிட்டு வந்து போட்டுப் பார்க்கட்டும்'' என்று அவன் திரும்பவும் குரலை உயர்த்தினான். பெரிய ஐ. ஏ. எஸ். பரீகை்ஷ என்று முணு முணுப்பது காதில் விழுந்தது.

நாளைய பரீட்சைக்கு அதுவும் அவனது வீக் சப்ஜக்டான கணக்கிற்கு உள்ளூற பயந்து கொண்டே தயாராகிக் கொண்டிருக்கும் பிள்ளையை இப்படி விரட்டுவது கொஞ்சமும் நாகரிகமில்லை என நினைத்துக் கொண்டாள். மார்க்கெட்டும் அப்படி ஒன்றும் எட்டும் தூரத்தில் இல்லை. இந்த இரண்டும் கெட்டான் ஊரில் நினைத்த நேரத்தில் எதையும் செய்ய முடிவதில்லை. பல் டாக்டரைப் பார்க்கக் கூட ஆபீசில் ஒருநாள் லீவு போட வேண்டியதாயிருக்கிறது.

''கிளம்பிட்டானா இல்லையா...''

முகத்தைத் தொங்கப் போட்டுக் கொண்டே மறு பேச்சுப் பேசாது கிளம்பும் பரத்தைப் பார்க்கையில் அடிவயிற்றைப் பிசைந்தது. இந்த மனிதரின் அதிகாரத்திற்கு வாய் மூடிப் பணிந்து போவதுதான் உத்தமம் என்பதை இவனும் நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு விட்டான் நம்மைப் போலவே என்று எண்ணிக் கொண்டாள்.

''அங்கே என்ன சத்தம்... டீ.வி.யை மூடித் தொலை.''

கண்மணிப் பூங்காவை வைத்த கண் வாங்காது பார்க்கும் ப்ரியாவிற்கு ஏமாற்றம் அளிக்க வேண்டியிருக்கிறதே என்ற நினைப்போடு டீ.வி. ஸ்விட்சை மூடினாள். மறுப்புத் தெரிவித்து அழத் துவங்கும் ப்ரியாவிற்கு கண்சாடை காட்டி வாய் பொத்தி அப்பா படுத்திருக்கும் கட்டிலைக் காட்டி அபிநயம் செய்தாள்.

அவள் பூஜை விளக்கை ஏற்றுகையில் இயல்பாக முணுமுணுத்துக் கொண்டாள். 'கடவுளே எல்லா வேதனைகளையும் வலிகளையும் எனக்குக் கொடு நான் சுமக்கிறேன். ஆனால் என் புருஷனுக்கு மட்டும் சின்னத் தலைவலியைக் கூடக் கொடுத்து விடாதே. அதன் காரணமாய் இந்த வீட்டை இதன் நிம்மதியை அவர் ரொம்பக் கெடுத்து விடுகிறார். ரொம்பவும் அசிங்கப்படுத்துகிறார். அவரை மட்டும் நல்ல ஆரோக்கியத்தோடு என்றும் எப்போதும் வைத்திரு. அப்போதுதான் எங்களுக்கெல்லாம் நிம்மதி.''

அவள் வேண்டிக் கொண்டு நிமிர்கையில் சட்டென்று ஒரு விஷயம் பளிச்சிட்டது. தன் கணவனது ஆரோக்யத்தையும் நலனையும் வேண்டி நோன்பு நோற்கும் பழக்கமெல்லாம் எதன் அடிப்படையில் எழுந்திருக்கும் என்பது புரிவது போலத் தோன்றியது.

கரகர வடை

கோவில் வடை (ஆஞ்சநேயர் வடை மாலை) போல் கரகரப்பாக, மெலிதாய் தட்ட வேண்டுமா?

செய்முறை இதோ! 2 ஆ. உளுத்தம் பருப்பை நன்கு வெயிலில் உலர்த்திவிட்டு மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடனேயே 2 டீஸ்பூன் மிளகு, சீரகம் பொடித்துக் கொள்ளவும். வெந்நீரில் அரை மணி (கெட்டியாகத் தெளித்து) ஊறவைக்கவும். பிறகு உரலில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி பெருங்காயத் தூள் உப்புப் பொடி போட்டு, மெலிதாக (பாலிதீன் பேப்பர் அல்லது வாழையிலையில்) தட்டி, எரியும் அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணை ஊற்றி நன்கு காய்ந்ததும் (சிவக்க) எடுக்க வேண்டும். மிகக் கரகரப்பாக இருப்பதுடன் எண்ணையே இழுக்காது.



- டி.என். லக்ஷ்மி

10 நாளில் முகத்தைப் பளபளப்பாக்க முடியுமா?

திருமணத்தன்று மாலையில் நடக்கும் ரிசப்ஷனிற்குப் பெண்ணை அலங்கரிக்க அழகு நிலையங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வது இப்போது சர்வசாதாரணமாகி விட்டது. இப்படி நிறைய மணப்பெண்களுக்கு அலங்காரங்கள் செய்திருக்கும் திருமதி லதா மோஹன் கூறுகிறார் :-

''நம் இந்தியப் பெண்களில் பெரும்பான்மையோர் படித்து முடித்து வேலைக்கு அமர்ந்த பிறகே திருமணம் செய்து கொள்கிறார்கள். இதில் பாதி பேர் தனது உடை, அணிகலன்களுக்குத் தரும் முக்கியத்துவத்தில் பாதியைக் கூட தன் சருமத்தினைப் பாதுகாப்பதில் தருவதில்லை. திருமணத்திற்குப் பத்து நாட்களுக்கு முன்புதான் திடீரென அதை உணர்ந்து, 'என் முகத்தில் கரும்புள்ளிகள், மருக்கள், தேவையில்லாத பெரிய அளவு மச்சங்கள் உள்ளன. இவற்றை உடனே சரி செய்து விட முடியுமா' என்றும், இன்னும் சிலர் 'என் முகத்தைப் பளபளவென்று பத்து நாளில் வெளுப்பாக்க முடியுமா?' என்றும் கேட்டு வருகின்றனர்.

நான் முப்பது வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு பேஷியலையோ, பிளீச்சிங்கையோ அறிவுறுத்துவதில்லை. ஆனால் இக்குறுகிய காலத்தில் சில இயற்கையான முறைகளைக் கையாண்டால் ஓரளவு முகம் பொலிவு பெறுவதோடு திருமணத்தன்று மேக் அப் செய்யும் போது மிக அழகாகவும் ஒரு பூரண பொலிவையும் அவை அளிக்கும். இப்போது தலை அலங்காரம், முகப் பொலிவு, மேக்அப், நகை, புடைவை தேர்ந்தெடுக்கும் வகை என்று படிப்படியாகப் பார்க்கலாம்.

முதலில் கோரையான தன்மை கொண்ட முடியினை உடையவர்கள்



அதனை மென்மையாக்க முட்டையினைத் தலையில் தடவி நன்கு ஊறியவுடன், பின் சீயக்காய் பவுடரில் செம்பருத்தி சாறு பிழிந்த ரசத்தைச் சேர்த்து நன்கு அலசவும். இது முடிக்குப் பளபளப்பையும் கொடுக்கும். காதோரமாகவும், இங்கொன்றும் அங்கொன்றுமாகவும் நரை உடையவர்கள், டை பவுடரை உபயோகப்படுத்தாதீர்கள். மருதாணிப் பவுடருடன் டீ அல்லது காப்பி டிகாக்ஷன் கலந்தோ, அல்லது கடுக்காய், நெல்லிக்காயினைப் பவுடராக்கி அதனுடன் உபயோகப்படுத்தியோ நரை உள்ள இடத்தில் மட்டும், பூசி பின் மேற்சொன்னவாறு தலைமுடியை அலசவும்.

அடுத்து முகவடிவிற்கும், முடி அளவிற்கும் ஏற்றவாறு போட விதவிதமான கொண்டைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் குள்ளமாய், குண்டாய் அல்லது கழுத்து அழுங்கிய தோற்றமுடையவர்கள் கொண்டை போடுவதைத் தவிருங்கள். அதே போல் வயதான தோற்றமுடையவர்கள் கொண்டை போட்டுக் கொண்டால் இன்னும் இரண்டு வயதை அது கூட்டித் தான் காண்பிக்கும். குள்ளமான உருவ அமைப்பு உள்ளவர்கள் நெற்றி மேல் முடியினை தூக்கி வாரி புஸ்ஸென்று இருக்குமாறு உயர்த்தி பின்புறம் ஹேர்பின் செய்தால் 1½ லிருந்து 2 இன்ச் வரை உயரத்தை இதன் மூலம் அதிகரிக்கச் செய்யலாம். நீளமான கழுத்துப் பகுதியினை உடையவர்கள் தலைமயிரினை தோள் மேல் படர விட்டோ அல்லது கழுத்தின் இருபுறமும் தெரிகிற மாதிரி கொண்டையோ போட்டுக் கொண்டால் பார்வையாக இருக்கும். குஜராத்தி வகையில் புடைவையினை அணிந்தால் அதற்கு முடியினைப் பின்னித் தொங்க விட்டுக் கொண்டு பூவினை அளவாக வைத்துக் கொள்ள அழகாக இருக்கும்.

அடுத்து முகப்பொலிவு.

எண்ணெய் வடியும் முகத்திற்கு : பருக்கள் இருந்தால் முகத்தில் முதலில் ஆவி பிடித்துச் சிறிது நேரம் கழித்து கஸ்தூரி மஞ்சளுடன் வேப்பந் துளிர் இலையும் சேர்த்து நன்கு அரைத்து முகத்தில் பூசி ஊறிய பின்பு குளிர்ந்த நீரில் கழுவவும்.

வறட்சியான முகத்திற்கு : எண்ணெய்ப் பசை இல்லாமையால் சீக்கிரம் வயதான தோற்றத்தைத் தந்து விடும் தன்மை கொண்டது. பாலேட்டினைத் தவறாது தடவி நன்கு ஊறியவுடன் வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தினை அலம்பவும்.

நடுத்தரமான முகத்திற்கு : ஓட்ஸ் பவுடருடன் பால் கலந்து பசை போலாக்கி முகத்தில் நன்கு மஸாஜ் செய்வதைப் போலத் தேய்த்து ஊறிய பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தைக் கழுவவும்.

எவ்வகை சருமத்தினையுடைய முகமாயினும் சரி முட்டையிலுள்ள வெள்ளைக் கரு தேய்த்து ஊறுவதால் தோல் இறுகி ஒரு மென்மைத் தன்மையினை அடையும். இது ஒரு சிறந்த பேஸ் பேக்காக (face-pack) வேலை செய்யும். கண்ணிற்குக் கீழ் கருமைக் கோடு உடையவர்கள் தேனுடன், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து அப் பகுதியில் தடவி ஊறி பின் குளிர்ந்த நீரில் முகத்தினை அலம்பவும்.

அடுத்து மேக்அப்பிற்கு வருவோம். மேக்-அப் செய்து கொள்பவர்களும் சரி, மற்றவர்களுக்குப் போடுபவர்களும் சரி, மேக்-அப் செய்யும் முகத்தில் எப் பகுதி கவர்ச்சியாக இருக்கிறது என்பதனை உணர்ந்து அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அலங்கரித்துக் கொள்ள அல்லது அலங்கரித்து விட தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். மேக்-அப் ஆரம்பிப்பதற்கு முன் ஐஸ் கட்டிகளைத் துணியில் கட்டி முகத்தில் வைத்து ஒத்தி எடுத்தல் அவசியம். இதனால் முகத் தோல் இறுக்கமடைவதுடன் மேக்-அப் செய்து பல மணி நேரம் வரைக்கும் வியர்வை சுரக்காது.

முகத்தில் அம்மை வடுக்களோ, மருக்களோ, அதிகமாக இருந்தால் டெர்மோப்ளெண்ட் என்ற கிரீமையோ (இதைத் தோல் வைத்திய நிபுணர்கள் சிபாரிசு செய்வார்கள்) அல்லது கன்சீலர் கிரீமையோ (அழகுக் கலை நிபுணர்

அழகுத் தோரணங்கள்!

சமீபத்தில் என் உறவினர் வீட்டு வைபவம் ஒன்றிற்குச் சென்ற போது அங்கு அவர்கள் பழைய அழகான கல்யாணப் பத்திரிகைகளைக் கோத்து அழகிய தோரணமாகக் கட்டியிருந்தது மிகவும் வியப்பாகவும், அருமையாகவும் இருந்தது. இதேபோல் நாமும் நம் வீட்டு வைபவம், நவராத்திரி கொலு ஆகியவற்றிற்கு அலங்கரிக்கலாமே!

- சி. லட்சுமி





மிருதுவான போஷாக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்களாகும் சமயத்தில் அவனது இயற்கை உணவான பாலுடன் எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த போஷாக்கு உணவான நெஸ்டத்தையும் கொடுங்கள்.

பாலுடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட நெஸ்டம் உங்கள் குழந்தையின் மிருதுவான முதல் திட உணவாகும். ஏனெனில் இதில் குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய எல்லா போஷாக்குகளும் சமச்சீர் அளவில் அடங்கியுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் உணவில் வெவ்வேறு சுவையைக் கூட்ட விரும்பினால், அவ்வகை உணவுடன் நெஸ்டத்தை கலந்து கொடுங்கள். உதாரணமாய் வேக வைத்த பழங்கள், வேகவைத்து மசிய வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்.

அரிசி சேர்த்த நெஸ்டம் போஷாக்கு நிறைந்த ஸிரியல் ஆகும். உங்கள் குழந்தை இதை எளிதில் ஜீரணிக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் எல்லாவித போஷாக்கும் இதில் உள்ளன. உறுதியான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் தேவையான கால்ஷியம்; ஆரோக்கியமான ரத்தத்திற்கு தேவையான இரும்பு சத்து; பட்டு போல் பளபளக்கும் சருமத்திற்கும், ஒளிவீசும் கண்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் தேவையான வைட்டமின்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் செல்லக் குழந்தை நெஸ்டத்துடன் சேர்ந்து வளர்வதை கவனியுங்கள்.

எளிதில் ஜீரணிக்க வல்ல பேபி ஸிரியல்

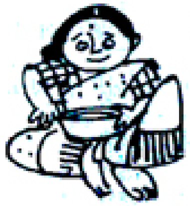
நெஸ்டம்

முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய் பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்

தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு ஏற்புடைய நிலையில் உள்ளதா என அறிய ஆயுர்வேதத்தில் ஓர் எளிய சோதனை கூறப் பட்டுள்ளது. அதில் சிறிதளவை ஒரு பாத்திரத்தில் உள்ள நீரில் விடவும். அது நுரைத்தபடி மிதந்தால், வாதமும், திரிந்து இலேசான மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்பட்டால் பித்தமும், அமிழ்ந்து அடியில் தங்கினால் கபமும் பாதித்துள்ளது என் பதை அறியலாம். தாய்க்கு இத்தோஷங்கள் இல்லாவிடில், பால் தனித்திராமல், நீருடன் கலப்பமாகக் கலந்துவிடும்.

– டாக்டர் கிரிஜா, லக்ஷ்மி ரங்கநாதன் கூறியது

தகவல் : அ. ஷண்முகசுந்தரம்



உபயோகிப்பது) முகத்தில் சீராக தடவ வேண்டும்.

பிறகு பவுன்டேஷன் கிரீமை முகத்தில் நன்கு பரவுமாறு மெலிதாகத் தடவ வேண்டும். (கிட்டத்தட்ட 20க்கும் மேற் பட்ட நிறங்களில் கிடைக்கும் இவற்றை உங்கள் நிறத்திற்கு ஏற்ற வகையில் அதனைப் புறங்கையின் உட்புறச் சதையில் தடவிப் பார்த்து ஒத்திருந்தால் வாங்கவும்.) எந்தப் பகுதியை மறைக்க வேண்டுமோ (உ.ம். இரட்டைக் கன்னம், அகன்ற கூர்மை யான மூக்கு) அங்கு ஆழ்ந்த கலரையும் மற்ற இடங்களில் வெளிர் கலரையும் உபயோகித்தால் பளிச்சென்று 'கெட் அப்' பாக இருக்கும். பின் பேஸ் காம்பேக்ட் பவுடரை முகம் முழுவதும் சீராக தடவ வேண்டும். ரூஜ் வேண்டுபவர்கள் கன்னத் தில் தொடங்கி காதோரம் வரை மெலிதாக இழுத்து விடலாம். கண் அமைப்பினை பொறுத்து ஐ லைனர், மை, பென்சிலை உபயோகித்து மெலிதாக மை தீட்டுவது தான் தற்போதைய ஃபேஷன். கண் மிகப் பெரிதாக இருந்தால் கீழ்ப்புறம் மட்டும், சாதாரணமாக இருந்தால் இருபுறமும், மிகச் சிறியதாக இருந்தால் மேற்புறம் மட்டும் மை எழுத கண் எடுப்பாகத் தெரியும். பின் Eye lashes உபயோ கித்துக் கண் மயிரினை நீவி விடுங்கள். கண்ணிற்கும் புருவத்திற்கும் மிகுந்த இடை வெளி உடை யவர்கள் ஆழ்ந்த நிற eye shades களையும் மற்றவர்கள் வெளிர் நிற shades களையும் உபயோகித்தல் சிறந்தது. நீளமான அகன்ற நெற்றி உடையவர்கள் வட்ட வடிவ பெரிய பொட்டுகளையும், சிறிய வட்ட வடிவ மான முகமுடையவர்கள் அடிப்பாகத்தில் அகன்ற திலகமும் இட்டுக் கொண்டால் பார்வையாக இருக்கும்.

மாலை நேர அலங்காரத்திற்குப் பாரம் பரிய நகைகளைத் தவிர்த்து எடை அதிக மில்லாத பளபளப்பான நகைகள் அணிந் தால் எடுப்பாக இருக்கும். அகன்ற பெரி தான நெற்றி உடையவர்கள் பின்னிக் கொண்டு சின்னதாக கட்டி அணிந்தால் எடுப்பான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். குள்ளமான உருவ அமைப்பும், கழுத்து இறுகியும் உள்ள தோற்றமுடையவர்கள் தொங்கும் காதணிகள் அணிவதைத் தவி ருங்கள். தோடும், கழுத்திலிருந்து நீண்டு தொங்கும் சங்கிலிகளும் இவர்களுக்கு நல்ல தோற்றத்தைத் தரும். நீண்ட கழுத்தை உடைய, உயரமான தோற்றத்தைப் பெற்ற வர்கள் கழுத்தை ஒட்டினாற்போன்ற நெக் லேகம், காதில் தொங்கட்டான்களும் அணிந்தால் பாந்தமாக இருக்கும். இவர்கள் வெளிர் கலரில் புடைவை அணிந்து பட்டையாக பின்அப் செய்து கொள்வது அவசியம். அதே போல் அகலமான தோற்றமுடையவர்கள் ஆழ்ந்த கலரில் புடைவை அணிந்து, தோளிலிருந்து பரவ விட்டாற்போன்று (பட்டையாக இல்லா மல்) செய்து கொண்டால் உயரமாக எடுத்துக்காட்டும்.

நீண்ட கால்களுக்குக் கொலுசும், கால் கட்டை விரலை விட அடுத்த விரல் அதிக நீளமுடையவர்கள் அடர்த்தியான கருள் மெட்டி, அல்லது டிசைன் மெட்டி அணிந் தால் அழகாக இருக்கும். மிகக் குட்டை யான விரல் உடையவர்கள் மெலி தான (குஜராத்தி மார்வாடி டைப்) ஒரு சுற்று மெட்டியை அணியலாம்.

அழகு செய்து கொள்வதும், அழகு படுத்துவதும் ஓர் அரிய கலையே! வயதிற் கும், வடிவிற்கும் ஏற்றவாறு செய்து கொள் ளும் அலங்காரமும், வசீகரப் புன்னகை யும்தான் வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு ஆதா ரம் என்பதைத்தான் நாம் அறிவோமே!

– கீதா

◆ ரேணுகாதேவி



◆ மீனாட்சி



தக்காளிப் பழம் - 2,
முள்ளங்கி - 1,
காரட் - 1,
மஞ்சள் தர்பூசணி பழம் - ½,
சின்ன வெள்ளரிக்காய் - 100 கிராம்,
உருளைக் கிழங்கு - 1
(வெந்து தோல் நீக்கியது),
சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு - 1
(வெந்து தோல் நீக்கியது),
லெட்டூஸ் இலைகள் - 2
(அலம்பிப் பொடியாக நறுக்கவும்),
கொத்துமல்லி - ½ கட்டு
(அலம்பிப் பொடியாக நறுக்கியது),
வறுத்த நிலக்கடலை - 3 டீஸ்பூன்
(தோல் நீக்கிச் சிறிது பொடித்துக் கொள்ளவும்) அல்லது ஒரு மாதுளம் பழத்தின் உதிர்த்த முத்துக்கள்.
சீரகம், மிளகு வறுத்துப் பொடித்தது - ¼ டீஸ்பூன் வீதம் ஒவ்வொன்றும்,
புளிக்காத திராட்சை - 100 கிராம் உதிர்த்தது.
உப்பு - 1 ¼ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 4 டீஸ்பூன்,
வெல்லம் - சின்னத் துண்டு (பொடித்தது),
எலுமிச்சம்பழம் - 1½ டீஸ்பூன்,

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : கோடைக் கால உணவு :

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

மிக்ஸட் சாட் :

தேவையான பொருட்கள் :

கடோரி பச்சைப் பயறு - 100 கிராம் (முளைக்கட்டி தயார் செய்து கொள்ளவும்),
பால் க்ரீம் 2 டீஸ்பூன் (அ)
வற்றக் காய்ச்சிய பால் 6 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி - 1 துண்டு மசித்து எடுத்தது.

செய்முறை :

முழுப்பயறை ஒரு நாள் வரை ஊறவைத்து நன்கு களைந்து மறுதினம் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி வெயிட் வைத்தோ அல்லது ஒரு துணியில் கட்டி நீர் தெளித்தோ உலராமல் மறுநாள் எடுத்தால் நன்கு முளை விட்டு இருக்கும். வெள்ளிக் காய், முள்ளங்கி, காரட் இவைகளைத் தோல் சீவி துருவிக் கொள்க. கிழங்குகளை

ஒரே மாதிரி நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியைச் சிறிதாகவும் தர்பூசணியைத் தோல் சீவி சதுரமாகவும் நறுக்கித் தனித் தனியாக எடுத்து வைக்கவும். மற்றும் எல்லா பொருட்களையும் தனித்தனி தட்டுக்களில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் முளை கட்டிய பயறு, தக்காளித் துண்டுகள், துருவிய பொருட்கள், இஞ்சி யாவும் போட்டு நன்கு தூக்கிக் குலுக்கவும். பிறகு தர்பூசணித் துண்டுகள், கிழங்குத் துண்டுகள், பாதியளவு உப்பு இவை போட்டுக் குலுக்கவும். மூன்றாவதாக, சர்க்கரை, வெல்லத்தூள், பச்சை திராட்சை, சாட் பவுடர் (பொடித்தது) பாதியளவு கொத்துமல்லி இலை, எலுமிச்சை ரசம் சேர்த்து நன்கு குலுக்கி மீதி உப்பும் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஃபிரிட்ஜில் வைக்கவும்.

பிறகு எடுத்து கடலை நொறுக்கியது அல்லது மாதுளை முத்துக்கள் பால்க்ரீம் சேர்த்து கலந்து லாஸர் அல்லது குழிவுள்ள 'சாட் ப்ளேட்'களில் போட்டு மீதியுள்ள கொத்துமல்லி இலை, லெட்டூஸ் இலை இவைகளைத் தனித்தனியே மேலே தூவி அலங்கரித்து ஸ்பூன் போட்டுக் கொடுக்கவும். வெயிலுக்கு மிகவும் இதமாக இருக்கும்.

குறிப்பு : சாட் சாப்பிட்ட பின் நீர் குடிக்கக் கூடாது. தேவைப்பட்டவர்கள் மாங்காய் வடிகட்டி செய்து வைத்து இத்துடன் குடிக்கலாம்.

மாங்காய் வடிகட்டி :

தேவையான பொருட்கள் :

நடுத்தர சைஸ் மாங்காய் - 2
(குக்கரில் வேகவைத்து
எடுத்துக் கொள்ளவும்),
வெல்லத் தூள் - 50 கிராம் முதல்
60 கிராம் வரை
(புளிப்புக்குத் தக்கவாறு),
தனி வெல்லம்
பிடிக்காதவர்கள்
வெல்லமும், சர்க்கரையும்
பாதிப் பாதி எடுக்கலாம்.
(தனி சர்க்கரை கூடாது),
6 ஏலம் பொடித்த தூள்,
சுக்குத் தூள் - 2 சிட்டிகை,
உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை :

மாங்காயின் சதைப் பற்றைச் கரண்டி எடுத்துச் சர்க்கரை வெல்லம் சிறிது நீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்கு கூழ் போல் அடித்து எடுத்து உப்பு, சுக்குப் பொடி, ஏலப் பொடி சேர்த்து 3 டம்ளர் நீர் சேர்த்து, பிரியமானால் ஐஸ் துண்டுகள் சேர்த்துத் தயாரிக்கலாம். ஐஸ் துண்டுகள் பிரியப்படாதவர்கள் குளிர்ந்த நீர் சேர்க்கலாம்.

- பி. என். விசாலாட்சி, பம்பாய் - 25.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

மிக்ஸட் ஃப்ரூட் தோசை :

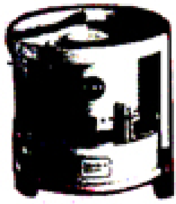
கோடைக் காலத்தில் மட்டுமே கிடைக்கக்கூடிய மாம்பழம், பலாப்பழம் போன்றவற்றைக் கொண்டு செய்யும் இது ஒரு புது வகை உணவாகும்.

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கல் அரிசி - 2 ஆழாக்கு,
பச்சரிசி - 1 கைப்பிடி,



(முதல் பரிசு
பெறுபவருக்கு
பிளேஸ்
இன்ஸ்ட்ருமென்ட்ஸ்,
கரூர் அளிக்கும்
ஆல்வின் ஸ்டவ்
கூடுதலாக
வழங்கப்படுகிறது)



உளுத்தம் பருப்பு - ½ ஆழாக்குக்குக் கொஞ்சம் கம்மியாக,
அவல் - 1 கைப்பிடி அளவு,
வெல்லம் - 150 கிராம்,
தயிர் - அரை கப்,
காரட் (புதியதாக) - 3,
தேங்காய் - 1 கப்.

பழங்கள் :

மாம்பழம் - 1,
வாழைப்பழம் - 2,
பலாப்பழம் - 4 சுளைகள்,
ஆப்பிள் - 1,
பேரிச்சம்பழம் - 10,
செர்ரிபழம் - 20,
தேவைக்கேற்ப சீஸ், நெய்,
பைனாப்பிள் எஸென்ஸ் சில துளிகள்.
சிறிது சமையல் சோடா.

செய்முறை :

1. முதலில் பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி இரண்டையும் ஒன்றாக ஊறவைக்கவும்.

2. உளுத்தம் பருப்பைத் தனியாக ஊற வைக்கவும்.

3. புளித்த தயிரில் தேங்காய்த் துருவல், அவல் கலந்து வைக்கவும்.

4. பழங்களைக் கொட்டைகள் நீக்கி சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

5. காரட்டைத் துருவி 2 கப் அளவிற்கு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

6. அரிசியை நன்றாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

7. உளுத்தம் பருப்பையும் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பொடி செய்த வெல்லத்தையும் போட்டு நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

8. அரைத்த அரிசி மாவு, உளுத்தம் பருப்பு + வெல்லம் மாவு, தயிர், அவல், தேங்காய்த் துருவல் கலவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொண்டு கொஞ்சமாக, திட்டமாக உப்பு, சிறிது சமையல் சோடா எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும். இந்த மாவு ஒரு மணி நேரம் அப்படியே இருக்க வேண்டும்.

ஸ்டவ்வில் தோசைக் கல்லை வைத்து எண்ணெய் தடவி சூடானவுடன் ஒரு கரண்டி மாவை விட்டு ஊத்தப்பம் போல் வார்க்க வேண்டும். (நீ மெல்லியதாக எரிய வேண்டும்) நறுக்கி வைத்திருக்கும் பழத் துண்டுகளை பரவலாக தூவி, காரட்டையும் கொஞ்சம் எடுத்துத் தூவி, சீஸ்

இவற்றையும் தூவி விடவும். ஒரு தட்டி னால் மூடிவைக்கவும். தோசை வெந்ததும் எடுத்து விடவும். திருப்பிப் போட வேண் டாம்.

- லஷ்மிபிரியா, சென்னை - 2.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

வெள்ளரிச் சீடை

தேவையான பொருட்கள் :

வெள்ளரிக்காய் - 3 (பெரியது),
பாசிப் பருப்பு - 100 கிராம்,
புழுங்கல் அரிசி - கால் படி
அல்லது 250 கிராம்,
கடலை எண்ணெய் - 50 கிராம்,

மற்றும் தாளிதம் செய்ய கடுகு, உளுந் தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய் இத்யாதி வகைகள்.



வயிற்றுப்போக்கு உடனடியாக நிற்க வயிற்றுப் போக்கினால், அவதிப்படுகிறவர்கள், ஒரு ஸ்பூன் உத்தூளை 1/2 டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு, நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின்பு வடிகட்டி கிடைக் கும் டிகாஷனுடன் சிறிதளவு எலு மிச்சைப் பழச்சாறைக் கலந்து குடிக்க அதிசயத்தக்க வகையில் வயிற்றுப் போக்கு உடனடியாக நிற்கும்.

- ஆர். சித்ரா

செய்முறை :

புழுங்கல் அரிசியை முதல் நாள் இரவு ஊறவைக்கவும். மறுநாள் காலை கிரைண் டரில் அரைக்கவும். கொஞ்சம் ரவையாக இருக்கும் பதத்தில் மாவை எடுத்து விட வும். பின்னர் பாசிப் பருப்பை ஊறவைக் கவும். அதை அப்படியே களைந்து தனி யாக எடுத்துக் கொள்ளவும். (பாசிப் பருப்பை அரைக்க வேண்டாம்)

வெள்ளரிக்காய்களை நன்கு சீவியபின் அதிலிருந்து வரும் நீரை வீணாக்காமல் நாம் அரைத்த மாவுடன் கலந்து கொள்ள லாம்.

பின்னர் அடுப்பில் இரும்புச் சட்டி (அ) கனமான பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு நாம் அரைத்த மாவை கெட்டியாக வரும் வரை கிளறவும். பின்னர் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி ஆற விடவும்.

இட்லிக் கொப்பரையில் நீர் ஊற்றி நாம் இட்டிலிக்கு வைப்பது போல் துணியை இட்லித் தட்டில் பரவலாக வைத்து, ஆறிய மாவை சிறு சிறு உருண் டைகளாகச் செய்து இட்லிக் கொப்பரை யில் இட்லி மாவு வைக்கும் இடங்களில் தனித்தனியாக பரப்பி வைக்கவும். தட்டி னால் மூடி விடவும். ஒரு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களில் திறந்து பார்த் தால் உருண்டைகள் நன்கு வெந்ததிற்கு அடையாளமாக வேர்த்து இருக்கும் (நீர் கொண்டு). பின்னர் அவற்றை எடுத்துத் தாம்பாளத்தில் ஆற விடவும்.

இப்போது சீடைகளைத் தனியாக எடுத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் மீத மிருந்த கடலை எண்ணெயை ஊற்றி, கடுகு, பச்சை மிளகாய் போன்ற தாளிதப் பொருட்களை தாளிதம் செய்து கொண்டு சீவி எடுத்த வெள்ளரியுடன் பாசிப் பருப் பினைக் கலந்து தாளிதப் பொருளில் கொட்டி தேவைக்கேற்ப தூள் உப்பு சேர்த் துப் புரட்டவும். பின்னர் சீடைகளை இந்தக் கலவையில் போட்டு நன்றாகப் பரப்பி விட்டால், புது மணத்துடன் கலந்து விடும். ஒரு கரண்டியால் நாம் எடுத்தால் அதில் 10-15 சீடைகளுடன் வெள்ளரி, பாசிப் பருப்பு கலவையும் சேர்ந்து வரும் அளவு பதமாக பரப்ப வேண்டும். விரும்பினால் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கொள்ள லாம்.

- இராஜேஸ்வரி, மதுரை - 4.

ஆறுதல் பரிசு ரூ 50/-

பூசணிக்காய் புட்டிங்

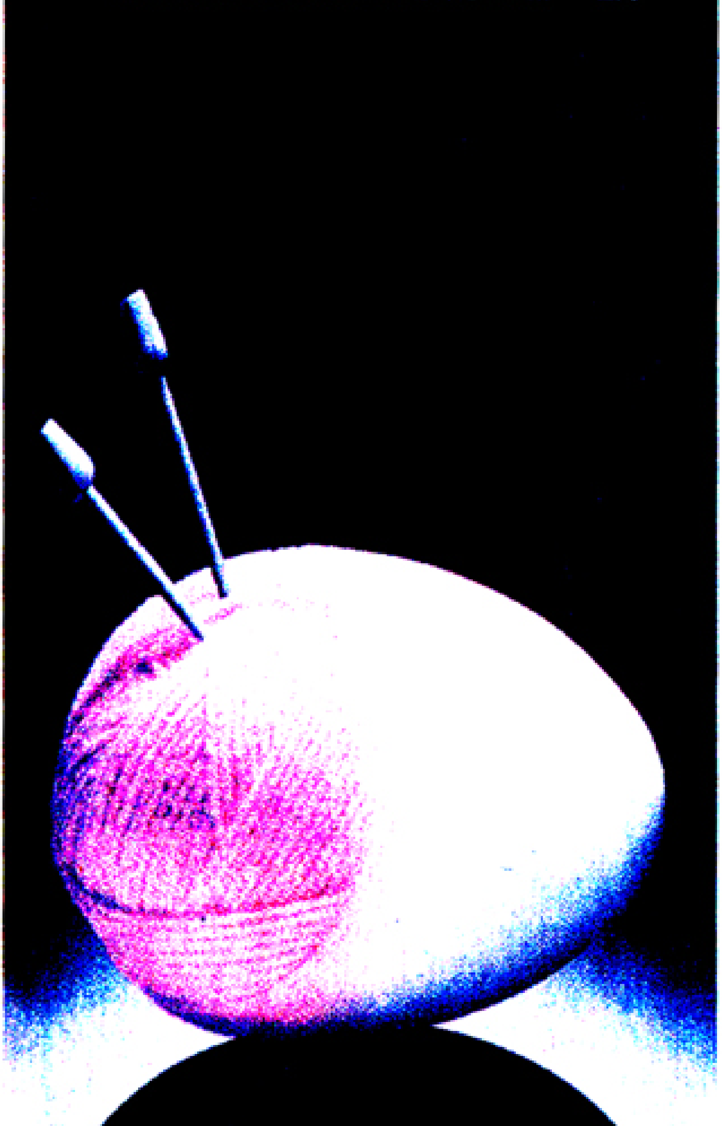
தேவையான பொருட்கள் :

ஜவ்வரிசி - 2 கப்,
வாழைப்பழம் - 6,
பூசணிக்காய் - 1 துண்டு,
பால் - 2 கப்,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 2 ஆழாக்கு,
வெனிலா எஸென்ஸ் - 4 சொட்டு.

செய்முறை :

பூசணிக்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். ஜவ்வரிசியை களைந்து 1/2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். வாழைப் பழத்தையும், சர்க்கரையையும் மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும். கஸ்டர்ட் பவுடரைக் குளிர்ந்த பாலில் கலக்கி 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்துத் தனியே எடுத்து வைக் கவும்.

அன்னைக்கு ஏற்ற மிகச்சிறந்த பாப்பா உணவு.



ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் உள்ள அன்னையால்தான், ஆரோக்கியமான மகிழ்ச்சியான குழந்தையை உருவாக்க முடியும். ஆகையால்தான் கர்ப்பமாக உள்ளபோது நீங்கள் முட்டை உண்ண வேண்டியது அவசியமாகிறது.

முட்டையிலே செறிந்துள்ள உன்னத தரமுள்ள புரதச்சத்து உங்கள் குழந்தைக்கு மனோபலத்தையும், உடல்பலத்தையும் அளிக்கவல்லது. தவிர முட்டையிலே, நல்ல கண்பார்வைக்கு அவசியமான வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. நல்ல ஜீரண சக்தியை



'முட்டை குருமா' : அத்துடன் 30-க்கும் மேலான சமையல் குறிப்புப் புத்தகம் இலவசமாகப் பெற எழுதவும்: என்.இ.சி.சி E-13/14, மார்க்கெட்-ஆப்பீட்ட் ஹவுசிங் சொசைட்டி, S. No 568/AB குல்டேக்டி, புனே-411 037.

அளிக்கவல்ல வைட்டமின் 'பி' சத்துக்களின் அனைத்து வகைகளும் உள்ளது. வலுவான எலும்புகளுக்காக வைட்டமின் 'டி' உள்ளது.

ஆரோக்கியமான இரத்தத்திற்கென இரும்புச் சத்தும், நல்ல சுறுசுறுப்பைத் தரவல்ல ஃபாஸ்ஃபரஸும் உள்ளது.

அன்றாடம் ஒரு முட்டை, அன்னையிடமிருந்து அருமைக் குழந்தைக்கு கிடைக்கும் விலையுயர்ந்த பரிசு.

எந்த நாளும் சிறந்தது. முட்டை உண்ண உகந்தது.

NECC

நேஷனல் எக் கோ-ஆர்டினேஷன் கமிட்டி

Enterprise/NECC/91 Tm

வாயகன்ற கனமான பாத்திரத்தில் பூசணிக்காய், ஜவ்வரிசி இரண்டையும் சேர்த்து வேகவிடவும். பொறுமையாகக் கிளறி தண்ணீர் அதிகம் இல்லாமல் ஜவ்வரிசி நன்றாக வேகும்வரை வைக்கவும். பொத்தையாக இருக்க வேண்டும். வாழைப்பழ சர்க்கரைக் கலவையைச் சேர்த்துக் கிளறவும். ஒட்டாமல் அடிப் பிடிக்காமல் இருக்க 2 ஸ்பூன் நெய் உபயோகிக்கலாம். அவசியமானால் கலர் பௌடர் எஸென்ஸ் சேர்க்கவும். நல்ல அகன்ற பாத்திரத்தில் வைக்கவும். மேல் புறத்தில் நிட்டிங் ஊசியினால் ஏழெட்டு துளை இட்டு, மேலே பால் கஸ்டர்ட் கலவையை மேலே ஊற்றி ப்ரிட்ஜில் இரண்டு மணி வைத்துப் பின் பரிமாறவும். பூசணிக்காய் ஜவ்வரிசி குளிர்ச்சியான பண்டங்கள். சுவையாக இருக்கும்.

- அகிலா கிருஷ்ணன், சென்னை - 26.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ராகி கீர்

தேவையான பொருட்கள் :

ராகி (கேழ்வரகு) மாவு - 2 டம்ளர்,
கோதுமை மாவு - 1 டம்ளர்,
பாசிப் பருப்பு - 150 கிராம்,
ஜவ்வரிசி - 100 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5.

செய்முறை :

முதலில் ராகி மாவு, கோதுமை மாவு இரண்டையும் சலித்தெடுத்து வாணலியில் சிறிது நேரம் வறுக்கவும்.

பாசிப் பருப்பு, ஜவ்வரிசி இரண்டையும் தனித்தனியே வறுத்தெடுத்து உடன் ஏலக்காயையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் பவுடராக்கிக் கொள்ளவும். (இதை சலிக்கத் தேவையில்லை)

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். இதுவே கீர் தயாரிக்கத் தேவையான பவுடர். இதை ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும்.

இனி கீர் தயாரிக்கும் முறை.

தேவையானவை :

(ஐந்து பேருக்கு)
பால் - 3 டம்ளர்,
நீர் - 2 டம்ளர்,
சர்க்கரை - 10 ஸ்பூன்,
பவுடர் - 5 ஸ்பூன்,
ரோஸ் எஸென்ஸ் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பவுடரை நீரில் கரைத்து அடுப்பில் ஏற்றி வேகவிடவும். வெந்து கஞ்சி போல் வரும். இப்போது பாலை ஊற்றி, சர்க்கரையைப் போட்டு நன்கு கலக்கவும். சிறிது நேரம் கொதித்துப் பொங்கி வரும் போது இறக்கவும்.

இதை ஆற விட்டு ரோஸ் எஸென்ஸ் கலந்து பிரிட்ஜில் வைத்து விடவும். பருகும் நேரத்தில் ஐஸ் துண்டு, (விருப்பப் பட்டால்) முந்திரி, பாதாம் பருப்பை மிதக்க விட்டுப் பரிமாறவும்.

குளிர்ச்சியாய் அருந்த முடியாதவர்கள் ஃபிரிட்ஜ் இல்லாதவர்கள் கவலை கொள்ள வேண்டாம்.

அடுப்பிலிருந்து இறக்கியதும் சூடாய் அப்படியே அருந்தலாம்.

- அ. ரேணுகா தேவி, நாமக்கல்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : காரம் **கடைசி தேதி : 15.6.92**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இது வரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்


சாதா தோசை?
நிர்லெப் தோசை!
வாருங்கள், மாதருக்கு மாதர் என்ற முறையில் என்னுடைய ரகசியத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். சுரண்டுவதை நிறுத்துங்கள். எரிந்து போவதை நிறுத்துங்கள். மேலும், பருமனை மற்றும் கொலெஸ்ட்ராலை விரும்பி அழைத்திடும் எண்ணெய்யினை ஊற்ற வேண்டாம். என்னைப் போல், சுவைமிக்க மற்றும் மொறு மொறு வென்ற நிர்லெப் தோசைகளை தவ்வாவிலிருந்து எளிதாக எடுங்கள். நிர்லெப் அளித்திடும் வசதியினை நீங்களாகவே அனுபவியுங்கள்.
நிர்லெப் உபயோகிப்பதின் மூலம், அதே எடையுள்ள வெண்ணெய்க்கு அதிக நெய் கிடைப்பதை நீங்களே கண்டு கொள்வீர்கள் — தொல்லை கொடுக்கும் எந்த வித பிசுக்கும் தவ்வாவில் ஒட்டிக் கொள்ளாது.
மேலும் என்ன, நிர்லெப் உபயோகிப்பதினால், உங்களுடைய தினசரி சமையலும் மிக எளிதாவதைக் காண்பீர்கள். அத்தியாவசியமான ஊட்டச் சத்துக்களை நிலைக்கச் செய்வதாலும் (ஏனெனில் உணவுப் பொருட்கள் எரிந்து போவதில்லை) மற்றும் கடைசியில் சுத்தப் படுத்துவது எளிதாக அமைவதாலும், இது ஒரு உண்மையான சமையலறைத் தோழன் — 20 வருடத்திற்கு மேலாக பொறுப்புடன் உங்களுடன் சேவை செய்து கொண்டிருப்பவனாவான்.
அதனால் தான் என்னுடைய குடும்பம் ஒரு நிர்லெப் குடும்பம்.
உங்களுடையதோ?
இல்லையென்றால், இதைப்பற்றி சிந்திக்கவும் மிகத்தீவிரமாக.
NIRLEP
ஒரு வசதியான படைப்பு

இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூன்'92



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

குருவின் பார்வையால் பிரச்னைகளைச் சமாளிக்கும் திறன் பெறுவீர்கள். எனினும் ராகுவும், செவ்வாயும் உங்களுக்கு உதவும் நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. எனவே சகோதரர்களினால் மாத ஆரம்பத்தில் சற்று மனநிம்மதி கெடலாம். ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இராசி நாதன் ஆட்சியில் இருப்பதால் எதிர்பாராத விதத்தில் நிலம் ஒன்று வாங்குவீர்கள். பாகப் பிரிவினை அல்லது நில சம்பந்தமான வில்லங்கம் இருப்பின் மூன்றாவது வாரத்தில் வெற்றி பெறுவீர்கள். மாதம் முழுவதுமே சுக்கிரனால் குடும்பத்தில் சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவும். அலுவலகப் பெண்களுக்கு ஆதாயம் உண்டு. திருமண நிகழ்ச்சிக்கு வாய்ப்பு ஏற்படலாம். மேலோரைப் பேட்டி காணும் வகையில் வெற்றி கிடைக்கும். அது வேலை வாய்ப்பாகவும் இருக்கலாம். அல்லது கல்லூரியில் இடம் கிடைக்கும் முயற்சியிலும் ஏற்படலாம். நடிகைகளுக்கு நல்லதொரு கால கட்டம் ஆரம்பம். நழுவவிட வேண்டாம். பாதகமான நாட்கள் 14, 15 தேதிகள். சாதகமான நாட்கள் 20, 21, 22, 4, 5, 6 ஆகிய தேதிகள்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிக்கு ஒரு வாய்ப்பு உண்டு. அது திருமணமாகவும் இருக்கலாம், அல்லது சினிமாத்துறையில் இருப்பவர்களானால் புதுப் படம் ஒன்றுக்குப் பூஜை போட்டு ஆரம்பிக்கும் விழாவாகவும் இருக்கலாம். நில சம்பந்தமான வழக்கில் வெற்றி உங்களுக்கே. கல்லூரிகளில் சேர மாதத்தின் முதல் பகுதியில் வாய்ப்பு கிடைக்கும். பிற்பகுதியில் அங்காரகனால் அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கு மக்களவை மற்றும் மாநில அவையில் இடம் பெறத்தக்க சூழ்நிலை உருவாகும். சமுதாயப் பணிகளில் ஈடுபடுவோர்க்குச் சில சோதனைகள் ஏற்படலாம். நண்பர்களும் நயவஞ்சகம் செய்யலாம். பொருள் விரயத்திற்கும் இடமுண்டு. குடும்பத்தின் சுகத்தைக் காக்க சுக்கிரன் அருள் உண்டு. அதனால் பொருளும் வரும். கேதுவும் இராகுவும் சேர்ந்தே

கெடுக்க நினைத்தாலும், சுகத்தைக் கொடுக்க நினைக்கும் சுக்கிரனால் அதைத் தடுக்க முடியும். எனவே கவலையை விடுங்கள். ரோகிணி நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு யாத்திரை செல்லும் யோகம் உண்டு. அது உள்நாட்டுப் பிரயாணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது கடல் கடந்து செல்லும் வாய்ப்பாகவும் இருக்கலாம். 16, 17, 18 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. 20, 23, 24 தேதிகள் ஏற்றமுடையவை.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதம் பூராவும் ஓரளவுக்கு அமைதி நிலவும் சூழ்நிலை உண்டு. அபரிமிதமான செலவும் உண்டு. அதைச் சமாளிக்கும் திறமையும் உண்டு. பொன்னை வாங்கிப் புன்னகை பூக்கவேண்டிய மாதம். ஸ்தல யாத்திரை ஒன்று மேற்கொள்வீர்கள். அது பத்ரிநாத்தாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பண்டரிபுரமாகவும் அமையலாம். கலைஞர்களுக்கு உகந்த மாதம். நடிக நடிகையர்கள் புது ஒப்பந்தம் பெறலாம். அஷ்டமத்துச் சனி ஆட்சியில் உள்ளதால் அதிகமான தொல்லைகள் ஏற்படாது. அத்துடன் சுக்கிரனும் கவனிக்க இருக்கிறார். பதவி உயர்வு வர இருக்கிறது. அரசியல்வாதிகளானால் ஒரு உயர்ந்த பதவி உங்களை நாடி வருகிறது. நழுவ விடாதீர்கள். மாதத்தின் மத்தியில் ஓரிரு நாட்களில் நாலு கிரகங்களின் ஆட்சியினால் எதிர்பாராத தனலாபத்திற்கு இடமுண்டு. 18, 19 தேதி களில் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். 25, 26, 27 தேதிகளில் துணிந்து செயல் படுவீர்கள். அதனால் மனதிற்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் எதிர்பாராத மகிழ்ச்சி ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. அது பிரிந்தவர் கூடும் நிலையிலும் ஏற்படலாம். அல்லது எதிர்காலத்தில் இணைந்து வாழக்கூடிய ஒருவரின் திடீர் சந்திப்பாகவும் அமையலாம். குடும்பத்தில் முதல் மூன்று வாரத்தில் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் நிலவும். இந்த ராசிப் பெண்கள் ஷேர்மார்க்கெட் விஷயங்களில் ஈடுபடத்தக்க சூழ்நிலை உருவாகும். இது வரை மீட்கப்படாத குடும்ப நகையொன்றை மீட்க வேண்டி வரும். அல்லது பரம்பரை நகை ஒன்று உங்களை வந்தடையும். வீடு வாங்கும் யோகமும் உண்டு. இது வரை அலைந்து கொண்டிருந்த வேலையற்ற பட்டதாரிகளுக்குக் குருவின் கடாட்சத்தால் அரசுத் துறையிலோ தனியார் துறையிலோ வேலை கிடைக்கும். அதுவும் 28, 29 தேதிகளில் அல்லது 4, 6 தேதிகளில் கிடைக்கும். 20, 21, 22 தேதிகளில் மன அமைதி குறையும். மற்றபடி நல்லதொரு மாதமே.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

எதிர்பார்க்கும் கல்லூரியில் எதிர் பார்த்த பாடப் பிரிவில் கல்வி கற்கும் வாய்ப்பு கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும். எனவே தைரியமாக எந்தக் காரியத்தையும் செய்யலாம். எந்தத் தேர்வையும் தைரியமாக எழுதி வையுங்கள். மாதத்தின் பிற்பகுதி சிறந்ததொரு அதிருஷ்டத்தைத் தரும் காலகட்டமாக அமையும். நரம்பியல் துறையைச் சார்ந்த மருத்துவர்கள் ஒரு பயிற்சிக்காக வெளிநாடு செல்லும் வாய்ப்பினைப் பெறுவர். அத்துடன் பரிசும் பட்டமும் கூடத் தேடிவரலாம். விளையாட்டு வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் வெற்றி நடை போட வேண்டிய தருணம். நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். புத்தகப் பதிப்பாளர்களுக்கு யோககாலம். ஒருவேளை காகிதத்தின் விலை இறங்கி இலாபகரமில் தொழில் நடக்கலாமே! நடிப்புத் துறையில் புது முகங்களாக இருப்பவர்களுக்கு நல்லதொரு வாய்ப்பு இருக்கிறது. பங்கு மார்க்கெட், வாகனத்துறையினர், மற்றும் வங்கியில் பணிபுரிவோர் கூடுதலாக ஆதாயம் அடைவர். இதுவரை இருந்த சிரமம் குறையலாம். நாராயணனை ஆராதியுங்கள்.



தானியங்களை முளை கட்டி உண்பது மிகவும் புரதச் சத்து நிறைந்தது. இதோ முளை கட்டுதலுக்கு ஓர் எளிய வழி. "முளை கட்ட வேண்டிய பயிறு வகைகளை எட்டு மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்து, பின்னர் தண்ணீர் வடிய விட்டு, ஹாட் பேக்கில் போட்டு, மூடி வைத்து அடுத்த நாள் திறந்து பார்த்தால் அழகிய முளை கட்டிய தானியம் ரெடி."

- ஹம்சப்பிரியா

நாளும் நல்லதே நடக்கும். ஒதுக்க வேண்டிய நாட்கள் 23, 24 தேதிகள். 29, 30 தேதிகள் நல்லவை.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஆட்சியில் உள்ள இராசிநாதன் இராஜ யோகத்தைத் தருவார். அதனால் தடைபட்டு வந்த எந்தச் செயலும் இனி வெற்றியுடன் இயங்கும். தேவகுரு சுப விரயத்தைத் தரலாம். அது கல்வி காரணமாகவும் அமையலாம். அல்லது செல்வியின் திருமணம் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். எனினும் பாபக் கிரகங்களால் சிலரது பதவியும் பாதிக்கப்படலாம். எனவே சற்றே நிதானத்துடன் நிலைமையைச் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கும். எதிர்பாராத செலவும் ஏற்படும். அதே சமயம் இதுவரை நன்றாக இணைந்து

> கர்நாடக மாநிலத்தில் உள்ள ஹாஸன் என்ற ஊரில் ரங்கசாமி என்ற போஸ்ட்மேன் உள்ளார். இவர் செய்யும் சேவை சிறியதேயாயினும் மிகவும் முக்கியமானது. என்னைப் போல் வீட்டில் உள்ள பெண்கள் கடிதம் எழுதி போஸ்ட் செய்ய மற்றவரை எதிர்பார்க்க வேண்டியுள்ளது. அவர் போஸ்ட் டெலிவரி செய்ய வரும் பொழுது கூடவே நாங்கள் கொடுக்கும் கடிதங்களையும் வாங்கி மற்றொரு பையில் வைத்துக் கொண்டு எங்களுக்குப் பதிலாக போஸ்ட் செய்து விடுகிறார். மற்ற சிறிய கிராமங்களில் இதுபோலச் செய்தால் பெண்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.
>
> - டி. கே. பட்டம்மாள்

நின்ற பந்துக்கள் உங்களுக்கு எதிராகக் கூட மாறலாம். எனவே இராசி நாதன் ஒருவனே உகந்ததைச் செய்யும் நிலையில் உள்ளதால் ஸ்ரீ வெங்கடேசப் பெருமாளை உளமாரத் துதியுங்கள். துன்பங்கள் தூசாகிப் பறந்து விடும். ஆகாத நாட்கள் 25, 26, 27 தேதிகள். உதவும் நாட்கள் 4, 5, 6 தேதிகள்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - பாதங்கள்.

இராசிநாதன் முதலிரண்டு வாரங்களுக்குக் கவசமாக நின்று உங்களைக் காக்கின்றான். அத்துடன் ஏகாதசிப் பிரகஸ்பதியான குருவும், 7 - ம் இடத்துச் செவ்வாயும் உள்ளபடியே நல்லதையே செய்ய இருக்கிறார்கள். பின் என்ன? சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியதுதானே! திருமணமா! கல்வியா, திரைப்படத்துறையில் புகழா? புது ஒப்பந்தமா? எது வேண்டும்? கவலை வேண்டாம். நாலாமிடத்து நாயகனாகிய சனிஸ்வரன் கூட சுகத்தைக் குறைக்க மாட்டார். கல்லூரியில் இடம் கிடைக்க அலைபவர்களுக்குச் சுலபமாக இடம் கிடைக்கும். எனினும் 27, 28 தேதிகளில் எதையும் எதிர்பார்க்க வேண்டாம். அதற்கான முயற்சியும் செய்ய வேண்டாம். 7, 8, 9 தேதிகளில் உரிய இடத்திலிருந்து உதவிகள் தேடிப் போகாமலேயே உங்களை நாடி வரும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இராசி நாதனும் முதற்பகுதியில் ஏழாம் இடத்தோனும் உங்களுக்கு உன்னதமான நிலையை உருவாக்குகிறார்கள். மூன்றாம் இடத்துச் சனியோ இதுவரை உங்களைக் கவலையில் ஆழ்த்தி வந்தவற்றைத் தடுத்து நிறுத்துவதுடன் இனிவரும் நாட்களிலும் உங்களுக்கு நன்மையே கிடைக்க ஆவன செய்வார். எனவே முருகனையும், சனிஸ்வரனையும் சுக்கிரனையும் ஆராதியுங்கள். அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அடைவீர்கள். பங்கு மார்க்கெட் விஷயத்தில் ஈடுபடலாம். பயம் தேவையில்லை. கலைஞர்களும் புது ஒப்பந்தங்களைச் செய்து கொள்ளும் வகையில் சூழ்நிலை உருவாகும். பெரிய நிறுவனத்துத் தலைவர்கள் அது அரசுத் துறையாயினும் அல்லது தனியார் துறையாயினும் தைரியமாகச் செயல்பட்டு வெற்றி அடைவார்கள். இது அரசியலுக்கும், அரசாங்கப் பணிக்கும் கூடப் பொருந்தும். சமூக சேவகர்கள், இசை மேதைகள் பாராட்டப்படுவர். நல்லதொரு மாதம். ஒதுக்க வேண்டிய தேதிகள் 29, 30. மற்றபடி 9, 10, 11 - ல் புது முயற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசி நாதனின் பார்வையால் பகைக் கிரகங்களால் ஏற்படும் தொல்லைகள் குறையும். ஒரு சிலருக்குப் பதவி உயர்வு உண்டு. கல்வி நிலையங்களில் எதிர்பார்த்தபடி இடம் கிடைக்கும். குறிப்பாக பொறியியல்துறை, மருத்துவத்துறைகளில் நுழைவுத் தேர்வு எழுத இருக்கும் இந்த

ராசிக்காரர்கள், சனீஸ்வரனையும், சூரியனையும், புதனையும் அர்ச்சனை மூலம் வழிபட்டுத் தேர்வினைத் தொடங்கினால் வெற்றி உங்களை வந்தடையும். சந்தேகமே வேண்டாம். சுப விரயங்களுக்கு இடம் உண்டு. ஒரு சிலருக்கு விஷக்கடிக்கு வாய்ப்பு உண்டு. எனினும் இராசிநாதன் இரட்சிப்பார். ஆகாத நாட்கள் 14, 15, - 4, 5, 6 தேதிகள். சந்திரன் ஆட்சியில் இருந்தாலும் அஷ்டமஸ்தானத்துக்குரிய குணத்தைக் காட்டத்தான் செய்வார் எனினும் 11, 12, 13 தேதிகள் நல்லவை. ஏழரைச் சனியின் பாதிப்பு அதிகம் இருக்காது.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஆட்சியில் உள்ள இராசிநாதன் இயந்திரத்துறையினருக்கும், வாகனத்துறையினருக்கும் நன்மை ஏற்பட உத்தரவாதமளிக்கிறார். சுக்கிரன் எதிர்பாராத தனலாபத்தைத் தரும் வேளையில், தேவ குரு அதற்குரிய செலவினத்தைத் தருவார். பொருளாதார நிலை சற்று இழுபறி நிலையைத்தான் தரும். ஒருசிலருக்கு உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டாலும் அதைரியப்பட நியாயமில்லை. பங்குமார்க்கெட் மற்றும் எரிபொருள் துறை போன்றவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு வெற்றியும் இலாபமும் உண்டு. ஆகாத நாட்கள். 7, 8, 9 தேதிகள்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குரு பார்வை உள்ளதால் இதுவரை இருந்த சிரமங்கள் குறையலாம். இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருப்பதால் தொல்லைகள் ஏற்படக்காரணமில்லை. வேலைக்குச் செல்லும் சகோதரிகள் சற்று கவனத்துடன் பணிபுரிய வேண்டியது அவசியம். ஏமாற்றமடையும் வாய்ப்பும் தெரிகிறது. சுக்கிரனால் சுபயோகம் உண்டு. எதிர்பாராத தனலாபத்தை ராகு தரலாம். அல்லது இழந்ததை மீண்டும் பெற உதவலாம். இது அரசுப் பணியாளர்களுக்கும் பொருந்தும். ஏதோ காரணத்தால் தற்காலிகமாக வேலை நீக்கம் செய்யப்பட்டவர்கள் சுக்கிரன், புதன், குரு ஆகிய கிரகங்களின் அருளினால் மீண்டும் பதவியைப் பெறலாம். வீடொன்று வாங்கும் யோகமும் உண்டு. தொலை தூரப் பிரயாணம் ஒன்றை ராகு ஏற்படுத்துவார். ஒரு சிலருக்கு வாகன யோகமும் உண்டு. ஆகாத நாட்கள் 9, 10, 11 தேதிகள். 16, 17, 18 தேதிகளில் தன லாபம் உண்டு.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

படிப்படியாகச் சிரமங்கள் குறைந்தாலும், குருபெயர்ச்சி வரை சற்று குழப்பங்கள் இருக்கத்தான் செய்யும். பண வரவும் உண்டு. அதற்கேற்ப செலவும் கூடவே வரும். சுப நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பீர்கள். ஆறில் உள்ள குரு குழந்தைகள் மூலம் மனக்குழப்பத்தைத் தருவார். எனினும் ஆட்சிச் சனீஸ்வரன் லாபத்தில் இருக்கிறார். அவரே இந்த ராசிக்கு இலாபாதிபதி, எனவே, பாதிப்பு குறைவே! 4, 5, 6 தேதிகளில் எதிர்பாராத லாபம் வரும். ஆகாத நாட்கள் 11, 12, 13 தேதிகள்.



ஒரு ஸ்பாஞ்சை நனைத்துப் பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு எடுத்துச் சென்றால் வழியில் ஸ்கூட்டரை வெயிலில் நிறுத்தி விட்டு, ஏறும்போது சீட்டைத் துடைத்தால் சூடு இராது.

- பார்வதி

கற்பனைத் திறனைத்தரும் சந்திர அருள்

"கற்பனைக்கோர் காளிதாசன் என்ற பெயர் பெற்ற வடமொழிக் கவி காளிதாசனுக்குக் காளி, நாவில் எழுதி அருள் செய்தாள் என்பதைப் பழங்கதைகளில் பார்க்கிறோம். அவ்வாறு அருளிய காளியோ, பார்வதி தேவியின் ஒரு அம்சம் என்பர். பார்வதியோ சந்திரனின் அதிதேவதை. சந்திரனோ பரமசிவனின் மகுடாபரணமாகத் திகழ்ந்து, அருளுக்குச் சந்திர

மௌனீஸ்வரர் என்ற பட்டத்தையே வாங்கித் தந்தவன். அப்படிப்பட்ட சந்திரன் தான் மானுடர்களுக்குக் கற்பனை வளத்தை அருளுபவனாக இருக்கிறான்.

ஒரு ஜாதகத்தில் ஏழாம் வீட்டில் சந்திரன் இருந்தால் அழகான வாழ்க்கைத் துணை கிடைக்கும். எனவே அழகையும், அபரிமிதமான கற்பனைத் திறனையும் பெற நமக்குச் சந்திரன் அருள் வேண்டும். உள்ளங்கையில் உள்ள சந்திர மேட்டிலிருந்து ஒரு ரேகை, சூரிய ரேகையைச் சென்றடைந்தால் (M – N) அத்தகையவர்களுக்குச் சந்திரன் அருள் பரிபூரணமாக இருக்கிறது எனலாம். அப்படிப்பட்டவர்தான் சிறந்த நடிக, நடிகைகளாகவோ, கவிஞர்களாகவோ, இசை அமைப்பாளர்களாகவோ கலைஞர்களாகவோ வர முடியும். அப்படிப்பட்டவர்கள் புகழையும், பாராட்டையும் பரிசையும், ஏராளமான செல்வத்தையும் பெற முடியும். அவ்வாறு புகழுடைய சந்திரமேட்டிலிருந்து ஒரு சிறு ரேகை குரு மேட்டை நோக்கியும் (x – y) குருமேட்டில் ஒரு மெல்லிய ரேகையும் (s – t) காணப்பட வேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஜாதகத்தில் குருவுக்கும், சந்திரனுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு காணப்படும். குருவுடன் சந்திரன் சேர்ந்தாலோ, அல்லது பார்த்தாலோ, அல்லது ஒரு கேந்திரத்தில் நின்றாலோ குரு சந்திர யோகம், கஜகேசரியோகம் எனப் பல யோகங்கள் ஏற்படும். உள்ளங்கையில் மேலே குறிப்பிட்டவாறு இருந்தாலும் அத்தகைய யோகம் உண்டு. செவ்வாய் மேட்டில் புத்திரேகையின் ஒரு கிளை சந்திர மேட்டை நோக்கி நின்றால் (உ – ஊ) சந்திர மங்கள யோகம் ஏற்படும். இதனால் வீர காரியங்களையும் வீரம் செறிந்த நாவல்களையும், துப்பறியும் கதைகளையும் எழுதும் திறன் ஏற்படும். சண்டைக்காட்சிகளில் சிறந்து விளங்க வேண்டுமானால் அத்தகைய நடிகர்களுக்கும் இவ்வாறே அமைய வேண்டும்.

இன்றைய பல பத்திரிகைகளில் இராசி பலனுக்கு என்றே பத்திகளை ஒதுக்கியுள்ளதை அறிவோம். அவ்வாறு பார்ப்பதற்குச் சந்திரன் நின்ற ராசிக்கும், மற்ற கிரகங்கள் இருக்கும் நிலைக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைப் பொருத்தே ராசி பலன் அமையும். ஜாதகங்களில் சந்திரன் நின்ற நட்சத்திரங்களைப் பொறுத்தே தசாபுக்திப் பலன்கள் வரிசைக் கிரமமாக எழுதப்படுகின்றன.

எனவே பூமிக்கு மிக அருகில் உள்ள சந்திரன் மனித மனத்தை ஆட்டிப் படைக்கும் அற்புதக் கிரகமாகும். கற்பனை வளத்திற்கும், மனத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளுக்கும், கிளர்ச்சிகளுக்கும், உடல் அழகுக்கும் காரணமாகும் சந்திரன் ஜாதகத்தில் குருவுடன் ஏற்படும் கோட்சார சம்பந்தத்தைப் பொருத்து விவாகம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமண பலம் எனும் குருபலம் கொடுக்கக் காரணமாக நிற்கிறான். மன நிலை மட்டுமல்ல, பெண்களின் உடல் நிலையையும் சீராக வைத்திருப்பவனும் சந்திரனே. சில சகோதரிகளுக்கு ஏற்படும் கர்ப்ப சம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கும் ஒருவிதத்தில் சந்திரனே காரணமாவான். அது எவ்வாறு என்பதை அடுத்த இதழில் காண்போம்.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

பயம்.... பயம்.....

மனிதன் பயங்களின் பின்னணியில் வளர்பவன் என்பது தெரியும். அவனது பயத்திற்கு பல காரணம் இருப்பதாக உளவியல் கூறுகிறது. பலவிதமான பயங்களாவன :

1. எரிமியோ போபியா .. சத்தமமே இல்லாததைக் (அமைதிக்கு) கண்டு பயப்படுவது.
2. மோனோ போபியா .. தனிமையைக் கண்டு பயப்படுவது
3. போனோ போபியா .. சத்தத்தைக் கண்டு பயப்படுவது
4. எக்ஸ்னோ போபியா .. ஒருவரைத் தவறாக மனத்தில் நினைத்துப் பயப்படுவது
5. அடாக்ஸியோ போபியா .. பழைய கோரமான சம்பவத்தை நினைத்துப் பயப்படுவது
6. ஹைட்ரோ போபியா .. தண்ணீரைக் கண்டு பயப்படுவது

மேலே சொன்ன உளவியல் கருத்துக்களுக்கெல்லாம் தந்தை யார் தெரியுமா?

உளவியல் என்கிற துறையையே முதன்முதல் கண்டுபிடித்த பிராய்டுதான்.

(...30 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

என்று பெருமைப்பட்டுக் கொண்டாள். மகன் கொடுக்கும் பணத்தை குடும்பச் செலவு போக மீதியை மருமகளிடம் கொடுத்து வங்கியில் போடச் சொல்லி விடுவாள் சாவித்திரி.

இந் நிலையில் யோகிதாவிற்கு இரண்டொரு இடம் வந்தது. அதென்னவோ தெரியவில்லை. சொல்லிவைத்தாற் போல் பெண் பார்த்து விட்டு பஜ்ஜியும், சொஜ்ஜியும் சாப்பிட்டு விட்டு ஊருக்குப் போய்க் கடிதம் போடுகிறோம் என்று சொல்லி விட்டுப் போவார்கள்.

யோகிதாவிற்கு என்ன குறை? அழகு, படிப்பு ஓரளவு அந்தஸ்து எல்லாமேதான் இருக்கிறது. ஏன் இப்படித் திருமணம் தட்டிப் போகிறது? சாவித்திரிக்குப் புரியவில்லை. எல்லாம் விதி - என்றுதான் நினைத்துக் கொண்டாள்.

கேதார் துபாய் போனவன் போனவன் தான். அக்கா நீ எப்படி இருக்கிறாய்? - என்று குசலம் விசாரித்துக் கூட ஒரு கடிதம் போடவில்லை. இந் நிலையில் யோகிதா படிப்பை முடித்து, கரஸ்பாண்டன்ஸ்கோர்சில் போஸ்ட் க்ராஜுவேட் டிகிரி முடித்து, தையல் எம்ப்ராய்டரி முடித்து, ஹிந்தி பரீட்சை எழுதி, டைப்ரைட்டிங் கற்றுக் கொண்டு சகலகலாவல்லியாக இருந்ததில் வயது கூடியதே தவிர வாழ்க்கை அமையவில்லை! ஏன்? சாவித்திரிக்குப் புரியவில்லை.

அன்று யோகிதா வந்தாள். வரும் போதே கூட ஒருவனை அழைத்து வந்தாள்.

''அக்கா இவர் விஜய். என் கூட 'கரஸ்பாண்டென்ஸ் எக்ஸாம்' எழுதினவர். நாங்க எங்கள் செமினாரில் அடிக்கடி மீட் பண்ணி இருக்கோம். இவரை நான் 'லவ்' பண்றேன். ஜாதி, இனம், ஜாதகம் எதுவும் கேட்காதே! அதுதான் எல்லாம் சரியாப் பார்த்து, பொண் பாத்து குத்து விளக்காட்டமா ஒருத்தியைக் கூட்டிட்டு வந்திருக்கே! அந்த ஒரு திருஷ்டி பரிகாரம் போதும். நீ சம்மதிச்சா இன்விடேஷன் அடிச்சு கல்யாணம் பண்ணிக்கலாம். இல்லே கோவில்லே பண்ணிப்போம். யோசிச்சு முடிவு சொல்'' - என்று யோகிதா கேட்ட போது சாவித்திரி அரண்டு விட்டாள்!

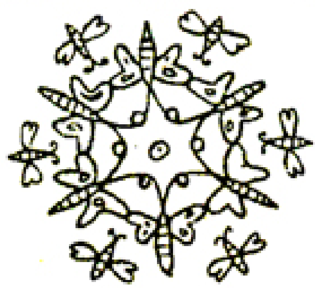
என்ன கொடுமை இது? இவள் தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்த ஒரு தப்புக்காக அதையே எல்லோரும் ஏன் குத்திக் குத்திக் காட்டுகிறார்கள்? இவள் கணவர் சொன்னது போல் எல்லாவற்றையும் 'என்னுடையது என்னுடையது' என்று எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு இவள் களத்தில் இறங்கியது தவறோ?

சாவித்திரி முடிவு எடுத்தாள்.

''யோகிதா... நீ ஓட வேண்டாம். உனக்காவது முறைப்படி ஜாதகம் பார்த்து மாப்பிள்ளை பார்த்து கல்யாணம் பண்ணணும்னு நினைச்சது என் தப்புத்தான். உன்னை என் தங்கையா நான் நினைக்கல்லை. என் பொண்ணாத்தான் உன்னை ஏத்துண்டு இருக்கேன். பொண்ணுக்குக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்க வேண்டியது அம்மாவோட கடமை இல்லையா? நானே பண்ணித் தரேன்மா'' - என்றாள்.

அதன்பின் சாவித்திரி பம்பரமாய்ச் செயல்பட்டாள். பணம்? பணத்திற்கு எங்கே போவது? அனிவரன் சம்பாதிக்கிறான் என்றாலும் தன் சித்தியின் கல்யாணத்துக்கு அவன் ஏன் செலவழிக்க வேண்டும்? துபாய்க்குக் கடிதம் எழுதினால் கண்டிப்பாய் கேதார் பணம் அனுப்புவான். தேவை இல்லை. உறவை முறித்துக் கொண்டு ஊரை விட்டு ஓடியவனை இப்போது பணத்துக்காகத் துரத்துவது தப்பு... பிறகு என்னதான் செய்வது?

சாவித்திரி ஊஞ்சலில் ஆடியபடி யோசித்தாள். 'கிரீச்' ஊஞ்சல் சப்தமிட்டது.



9 புள்ளி (இடைப்புள்ளி) 5 வரை

- ஜானகி

இன்னும் எண்ணெய் போட ஒழியவில்லை. ஊஞ்சலை நிமிர்ந்து பார்த்தாள் சாவித்திரி! அது தொங்கிய உத்திரத்தைப் பார்த்தாள். அது தாங்கிய வீட்டைப் பார்த்தாள்.

பழைய வீடுதான். இருந்தாலும் அடமானம் வைத்தால் கண்டிப்பாய் ஒரு லட்ச ரூபாய் கிடைக்கும். அதை வைத்துக் கொண்டு இப்போதைக்கு யோகிதாவின் கல்யாணத்தை முடித்து விடலாம். மற்றவை பிறகு...

சாகும் போது இந்த வீட்டில்தான் சாக வேண்டும். எனவே வீட்டை விற்று விடக் கூடாது. இந்த ஊஞ்சலும், இந்த உத்திரமும் இந்த ராஜ சிம்மாசனமும், இந்த ஆட்சி பீடமும்... சாவித்திரியின் கண்களில் நீர் நிறைந்தது.

8

''என்னம்மா, உன்னை யார் இந்த அசட்டுக் காரியம் பண்ணச் சொன்னா?

சில இரவுகளில் நீங்கள் எவ்வளவு முயன்றாலும் நிம்மதியாக உறங்க முடிவதில்லை.

மாதப் போக்கின் முதல் சில இரவுகளில் இவ்வாறு நிகழ்கிறது. சில மணி நேரங்களுக்குள் நாப்கினை மாற்ற நீங்கள் அடிக்கடி எழுந்து செல்ல வேண்டி இருக்கிறது அல்லது ஒரே சமயத்தில் இரண்டு நாப்கின்களை ஆறுதலற்ற பாதுகாப்பாக அணிய வேண்டி இருக்கிறது.

ஆனால் இனிமேல் இவ்வாறு நிகழாது.

புதிய கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட் ஒரு ஒப்பற்ற பெல்ட்டுடன் கூடிய நாப்கின். இதன் தனிச் சிறப்பான வடிவமைப்பு ரெகுலர் நாப்கினை விட இரட்டிப்பு உறிஞ்சும் தன்மையை உங்களுக்கு அளிக்கிறது. கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட்டில் உள்ள உறிஞ்சும் இழைகள் நீளவாட்டத்தில் சமமாக இருக்குமாறு தயாரிக்கப் பட்டுள்ளன. இதனால், நாப்கினின் நீளவாக்கில் திரவம் சரிசமமாகப் பரவுகிறது. பக்கங்களில் கறை ஏற்படும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவு.

ஆகையால், நாப்கினை மாற்ற நடு இரவில் நீங்கள் எழுந்திருக்கவோ அல்லது ஒரே சமயத்தில் இரண்டு நாப்கின்களை அணியவோ இனி தேவையில்லை. கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட்டின் இரட்டிப்பு பாதுகாப்புடன் நீங்கள் நிம்மதியான நித்திரையை அனுபவிக்கலாம்.

புதிய
கேர்ஃப்ரீ ஓவர்நைட்



முழு இரவு பாதுகாப்புக்காக தனிச் சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.



கேர்ஃப்ரீ-ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் யூ.எஸ்.ஏ. டிரேடு மார்க் ஆகும்.

* டிரேடு மார்க்

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

நான் ஊர்லே இருந்து வர ஒரு மாசமாயிடுத்து. அதுக்குள்ளே இத்தனை கலாட்டாவா? எங்கிட்டே கேட்காம இந்த வீட்டை ஏன் அடமானம் வைச்சே? யோகி தாவோட கல்யாணத்துலே எனக்குப் பங்கு இல்லையா?''

சாவித்திரிக்குச் சிரிப்பு வந்தது. கணவர் தான் 'அட அசடே' என்பார் என்றால், இன்று மகனும் இவளுக்கு அசட்டுப் பட்டம் கட்டுகிறானே! நிஜமாகவே தான் அசடுதானோ? ஆனால் இந்த அசட்டிடம் இருக்கும் தன்மான உணர்ச்சி, யாருக்குத் தெரியும்?

வர வர பத்மினி முன்பு மாதிரி நடந்து கொள்வதில்லை. அனிவரனும் அடிக்கடி ஊரில் இல்லாமல் போவதால் அவனுக்கு எதுவும் தெரிய வழியில்லை. இவள் தெரியப்படுத்தவும் விரும்பவில்லை.

கூப்பிட்டால் பதிலே வராது. இவள் சமையல் அறையில் தனியாகத் திண்டாடிக் கொண்டிருந்தால்... தன் அறையில் பத்மினி மாத நாவல், மர்ம நாவல் இப்படி எதையாவது படித்துக் கொண்டிருப்பாள். அன்று இப்படித்தான் கோவிலுக்குப் போய் விட்டு வருகிறேன் என்று சாவித்திரி பத்மினியிடம் சொல்லி விட்டுப் போனாள். அன்று யோகிதாவும் ஸ்பெஷல் கிளாஸ் எதற்கோ போயிருந்தாள். இவள் திரும்பி வந்த போது வீடு பூட்டி இருந்தது. அக்கம் பக்கமும் யாரிடமும் சாவியைக் கொடுத்து விட்டுப் போகவில்லை பத்மினி.

இவள் பிச்சைக்காரி மாதிரி வாசல் திண்ணையில் காத்திருந்தாள். இவள் ஆரத்தி எடுக்க உள்ளே வந்தவள் பத்மினி. இவள் தயவால் இந்த வீட்டில் நுழையத் தகுதி பெற்றவள் அவள். இன்று இவ ளையே வெளியில் நிறுத்தி விட்டாள்! இரண்டு மணி நேரக் காத்திருப்புக்குப் பின் சாவகாசமாக பத்மினி வீடு திரும்பினாள்.

'ஐயய்யோ காத்திருக்கிறீர்களே... இப்படி உங்களைக் காக்க வைத்து விட் டேனே' - என்கிற மன்னிப்புக்கோரும் வார்த்தைகள் ஏதும் இல்லை. சாவ காசமாகக் கதவைத் திறந்து விட்டு விட்டு...

''வீடியோவில் என் சிநேகிதி படம் போட்டா. உங்களுக்காகத்தான் பாதியிலே எழுந்து வரும்படி ஆயிடுத்து... நல்ல படம்... மிஸ் பண்ணிட்டேன்... சே...'' - என்று இவள் கேட்கும்படியாகவே முணு முணுத்தாள் பத்மினி.

''காலம் கெட்டுக் கிடக்கு... இப்படி இருட்டிலே தனியா வரக் கூடாது பத்மினி...'' - என்று இவள் யதார்த்தமாகச் சொன்ன போது சீறி விழுந்தாள் அவள்.

''அவரும் வீட்டிலேயே இருக்கிற தில்லை. உங்க மூஞ்சியைப் பார்த்துட்டு சமையல் அறையைப் பார்த்துட்டு, உச்சி முகட்டைப் பார்த்துண்டு என் வாழ்க்கை அழியணுமா?''

தீப்பொறியாக வார்த்தைகள்... சாவித் திரிக்குக் கண்களில் நீர் நிரம்பியது.

பெண்ணே! வார்த்தைகளில் அனலைக் கொட்டாதே. அந்த அக்னி உன்னையே தகித்து விடும் என்று நினைத்துக் கொண் டாள்.

அதன் பிறகு சாவித்திரி அதிகம் பேசவில்லை. யோகிதாவின் கல்யாணச் சூழ்நிலையில்தான் ஒரு நாள் கேட்டாள்..

''அம்மா... பத்மினி, மாசா மாசம் அனிவரன் பணம் தர்றானே... அதை பாங்கிலேதானே போடறே? அதுலே ஏதாவது சேர்ந்திருக்கா?'' - இவள் கேள்வியை முடிக்கவில்லை.

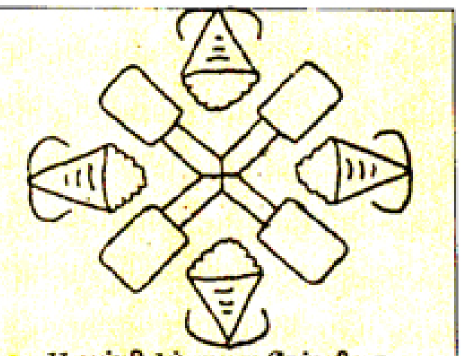
பாஸ்புக்கை வீசி எறிந்தாள் பத்மினி.

''ஆமாம் பெரிய பணம்... எங்கிட்டே தரவே வேண்டாம். நீங்களே அதையும் வைச்சுக்கோங்கோ. நூறைக் கொடுத்துட்டு ஐந்நூறு ரூபாய் திருப்பி வாங்கிடறீங்க. யோகிதா புடவை, காலேஜ் பீஸ், கோவில் குளம், மருந்து மாத்திரைன்னு பணம் எத்தனை செலவாறியறது?

இதுலே கணக்கு வேற கேக்கறீங்களா? மளிகைக்கும், பாலுக்கும் மாசம் எவ்வளவு செலவு ஆகறது தெரியுமா? இதுலே வந்தவாளுக்குக் காப்பியைக் கொண்டா... டீயைக் கொண்டான்னு உபசாரம் வேற!''

பத்மினி கத்தினாள்.

அதன் பிறகு சாவித்திரி வாயையே திறக்கவில்லை. வீட்டை அடமானம் வைப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை! ஆயிற்று இன்னும் ஒரு வாரத்தில் யோகிதாவின் திருமணம். துபாய்க்குக் கூட ஒரு கல்யாணப் பத்திரிகை அனுப்பி, கடிதமும் போட்டிருந்தாள் சாவித்திரி. எல்லாவற்றையும் பத்மினியிடம் தான் 'போஸ்ட்' செய்யக் கொடுத்தாள். அவள் தான் அடிக்கடி வீடியோ, ஷாப்பிங், அரட்டை என்று வெளியே போகிறாள்!



11 புள்ளி 1ல் முடிய நேர்வரிசை

– ஜானகி

இன்னும் கேதாரிடமிருந்து கடிதமோ அன்பளிப்போ எதுவும் வரவில்லை. வர வேண்டாம். எதுவுமே வேண்டாம். இவளே எல்லாவற்றையும் 'தனியாக' நிர்வகித்துக் கொள்வாள்! இவள் அசடோ, சமத்தோ இவள் நிழல் இவளுடன்!

9

யோகிதா திருமணமாகிப் போய் விட்டாள். வீட்டில் சாவித்திரியும், பத்மினியும்தான். அனிவரன் என்றோ வருவான். என்றோ போவான்.

வழக்கம் போல் பத்மினியின் அவமானங்களைச் சகித்துக் கொண்டு, அவள் குத்தல்களைக் கேட்டுக் கொண்டு, காய்ச்சல் இருந்தால் கூட தானே சமைத்து... இருமல் வந்தால் கூட இருமியபடி தன் பணிகளைச் செய்து கொண்டு சாவித்திரி உடல் மெலிந்தாள்... சொல்லி அழக்கூட அருகில் யாருமில்லை.

கேதார் ஒரு கடிதம் கூடப் போடவில்லை. அக்காவை நீ இருக்கிறாயா? செத்தாயா என்று கேட்கவில்லை. இப்படியும் உறவுகளா?

இந்த உறவுகளுக்காகவா இவள் உழைத்து ஓடாளாள்? சாவித்திரி தனக்குள் ஒடுங்கிப் போனாள். உணர்வுகளாலும், உடலாலும் அவள் ஒடுங்கிப் போனாள்.

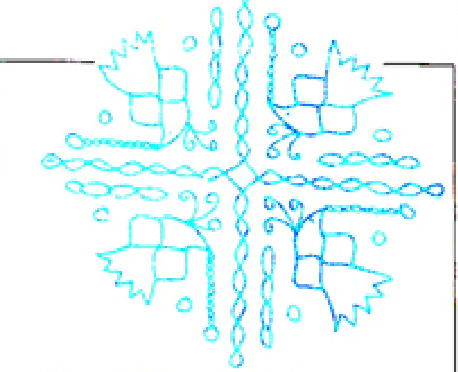
அந்த நிலையில்தான்...

தீபாவளி வர இருக்கிறது. யோகிதாவிற்குத் தலை தீபாவளி! ஒரு புடவை எடுக்க வேண்டாமா? மாப்பிள்ளைக்கு ஒரு ஜதை வேஷ்டி எடுக்க வேண்டாமா? பணத்திற்கு எங்கே போவது? குறைந்தபட்சம் ஆயிர ரூபாயாவது வேண்டாமா? அனிவரனிடமோ, பத்மினியிடமோ கேட்பதில் அர்த்தமில்லை.

அனிவரன் தரும் பணத்தையெல்லாம் இவள் பத்மினியிடம் தந்து விடுகிறாள். அவளிடம் கேட்டால் ஏது பணம் என்று கேட்கிறாள் - அனிவரன் காதுக்கு எட்டினால் அசிங்கம் என்று சாவித்திரி வாயே திறக்கவில்லை. கணவன் பணம், மனைவிக்குச் செலவழிக்க உரிமை உண்டு. அவள் என்னமோ செய்து கொள்ளட்டும் என்று விட்டு விட்டாள்.

அனிவரனுக்கும் இது தெரிய வழியில்லை. எல்லாவற்றையும் அம்மாவிடம் தந்து விடுகிறேன். அம்மா தானே செலவழிக்கிறாள் என்று நினைத்தான் அவன். தவிர பத்மினியிடம் ஏதாவது கேட்டால்...

''நான் இந்த வீட்டிலே வாழா வெட்டியா வாழற அழகுக்கு இது ஒண்ணு தான் குறைச்சல்'' - என்று ஏதாவது சம்பந்தா சம்பந்தமில்லாமல் பத்மினி அழ



15 புள்ளி 1ல் முடிய நேர்புள்ளி

- ஜானகி

ஆரம்பித்து விடுவாள். அதிகம் பேசி தன் 'குட்டு' வெளிப்பட்டு விடுமோ என்று அனிவரன் அடிக்கடி அந்தர்த்தியானம் ஆகிக் கொண்டிருந்த போதுதான் அந்தத் தீபாவளி வர இருந்தது.

ஊஞ்சல் ஆடியபடியே சாவித்திரி யோசித்த போது ஊஞ்சல் 'கிறீச்... கிறீச்' சென்று சப்தமிட்டபடி இருந்தது. இப்போதெல்லாம் சாவித்திரிக்கு இந்தச் சப்தம் பழகி விட்டது. சப்தமிடாமல் காற்றில் மிதப்பது போல் ஊஞ்சலாடிய காலம் போய், இப்போது ஊஞ்சலின் 'கிறீச்' சப்தமே பின்னணியாகி தாலாட்டாகி விட்டது!

திடீரென்று சாவித்திரிக்குத் தோன்றியது...

இந்த ஊஞ்சலை எப்படி மறந்தேன்? நல்ல ரோஸ் வுட் ஊஞ்சல். பித்தளைக் குமிழ். பித்தளைச் சங்கிலி. அடிமாட்டு விலைக்கு விற்றால் கூட ஆயிரம் ரூபாய் தேறுமே! உடனே பரபரவென்று காரியத்தில் இறங்கினாள் சாவித்திரி.

பழைய சாமான்களை வாங்கும் கம்பெனி ஒன்று அடுத்த தெருவில் இருந்தது. இவளுக்குத் தெரிந்தவர்கள்தான். உடனே தன் நினைப்பைச் செயலாற்றினாள் சாவித்திரி.

''பையனுக்கு வேலை ஆவறிலிருந்து அழகழகான 'பர்னிச்சர்' வாங்கிப் போடணும்னு ஆசைப்படறான். இந்த ஊஞ்சல் ஒண்ணு இடைஞ்சலா இருக்கு. அதனால வித்துடலாம்னு பாக்கறேன்.''

அரை மணி நேரத்தில் வேலை முடிந்தது. 'தடதட'வென்று கை வண்டியுடன் வந்தார்கள். ஊஞ்சலைக் கழட்டினார்கள். பித்தளைச் சங்கிலியை எடுத்துக் கொண்டார்கள். ஊஞ்சலை வெளியே எடுத்த போது ஊஞ்சல் நிலையில் மோதியது! சாவித்திரிக்கு யாரோ தன்னை நிலைப்படியில் வைத்து மோதிய மாதிரி நெஞ்செமெல்லாம் வலித்தது!

அவர்கள் ஊஞ்சலையா வெளியே தூக்கிச் சென்றார்கள்? இல்லை. இவளின்

இறந்த உடலை வெளியே தூக்கிச் செல்வது போன்ற ஒரு தோற்றம். காத்திருக்கும் கை வண்டி சவ வண்டியாக மாறிய மாதிரி ஒரு நினைப்பு!

சாவித்திரி உடைந்து போய் அழுதாள். அவள் கைகளில் நூறு ரூபாய் நோட்டுக்கள் பத்து பத்திரமாக இருந்தன!

பணம்! பணம்... இந்தப் பணம்தான் எல்லாம்! இதற்காகத்தானே உறவுகளே முறிகின்றன? தலை சுற்றிக் கொண்டு வந்தது சாவித்திரிக்கு... நிலை தடுமாறி கீழே விழுந்தாள்.

அப்போது வாசலில் ஒரு 'கார்' வந்து நிற்க அதிலிருந்து யோகிதாவும், அவி வரனும் இறங்கினர்.

சாவித்திரி தன் நினைவின்றிக் கிடந் தாள். ஊஞ்சலைக் கழட்டிய இடத்தில் வெறுமையான அந்தக் கூடத்தில் சாவித்திரி கீழே கிடந்தாள்!

10

"ஆமாம் அவி.. என்னை நம்பு.. இது அத்தனையும் அந்தப் பத்மினியோட வேலைதான். குடும்பத்துக்குள்ளேயே இருந்து குழி பறிச்சிருக்கா. முதல்லே நான் கூட நம்பலை. ஆனா என் கணவர் தனக்கு வந்த இந்த மொட்டைக் கடுதாசியைக் காட்டினார். நான் மோசமானவளாம். நடத்தை கெட்டவளாம். என்னைக் கல்யா ணம் பண்ணிக்கிறது குல கௌரவத்தையே பாதிக்குமாம். இந்தக் கையெழுத்து பத்மினியோடதுதான். எனக்குத் தெரியும். ஏன்னா... எனக்காக சில தமிழ் நோட்ஸ் அவ எழுதித் தந்திருக்கா. எனக்கு ஏன் கல்யாணம் தடைப்பட்டதுன்னு இப்போ புரியறது. என் கணவர் என்னைக் காதலிச்ச தால இந்த மொட்டைக் கடுதாசுக்கு மதிப்புத் தரலை. ஆனா இப்பத்தான் விவரம் சொன்னார். உடனேதான் நான் உன்னையும் கூட்டிட்டு இங்கே ஓடி வந் தேன். வந்தா வந்த இடத்திலே அக்காவுக்கு இப்படி...."

யோகிதா தேம்பினாள்.

அவிவரனுக்கு பத்மினியை அங்கேயே கிழித்து மாலையாகப் போட வேண்டு மென்று தோன்றியது. சண்டாளி, தனக்கு வாழ்வு தந்த குடும்பத்தை வாழ வைக்கா மல் அழிக்கப் பார்க்கும் நாசக்காரி. இனி சத்தியமாக இவளுக்கு இந்த வீட்டில் இட மில்லை. இன்னும் என்ன என்ன செய் திருக்கிறாளோ சண்டாளி! இவளையா குடும்ப விளக்கு, குலவிளக்கு என்று அம்மா குத்துவிளக்கு ஏற்றச் சொன்னாள்? இவள் குல விளக்கு இல்லை! கோடாரிக் காம்பு...

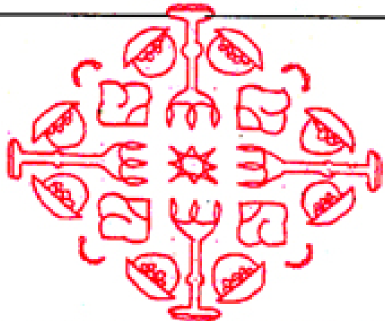
ஆஸ்பத்திரியின் 'இன்டென்சிவ் கேர் யூனிட்டின்' முன்னால் யோகிதாவும், அவி வரனும் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். சாவித் திரி அபாயக் கட்டத்தைத் தாண்டி விட் டாள் என்றும், இனி எப்போது வேண்டு மானாலும் அவளுக்கு நினைவு திரும்ப லாம் என்றும் டாக்டர் கூறி இருந்தார். அவர்கள் காத்திருந்தனர்.

"யோகி... நீ இங்கே வெயிட் பண்ணு.. நான் வீட்டுக்குப் போய்..."

"அவசரப்படாதே அவி.. பத்மி னியை..."

"பயப்படாதே அவளை ஒன்னும் செய்ய மாட்டேன். அவளுக்கு இத்தனை நாள் இங்கே இடம் கொடுத்ததே அதிகம். அவளை அம்மா வீட்டுக்கு அனுப்பி விட்டு வந்துடறேன்."

யோகிதாவின் பதிலுக்குக் காத்திராமல் அவிவரன் ஆவேசமாகக் கிளம்பிய அதே



17 புள்ளி 3 வரை 3 முடிய நேர்ப்புள்ளி
- நாஸினி

நேரம் -

பத்மினி கொஞ்சம் மிரண்டு போயி ருந்தாள். திடீரென்று சாவித்திரி மயக்க மடைந்ததும், சொல்லி வைத்தாற்போல் அவிவரனும், யோகிதாவும் வந்ததும்... ஒருவேளை இவர்கள் எல்லாவற்றையும் கண்டுபிடித்திருப்பார்களோ? எல்லாவற் றையும் என்றால்...?

துபாயிலிருந்து கேதார் மன்னிப்புக் கேட்டு எழுதிய கடிதங்களைக் கிழித்துப் போட்டது. அவ்வப்போது அனுப்பிய பணத்தை டாலர் டாலராக எடுத்துக் கொண்டது... சாவித்திரி தன்னிடம் கொடுத்த பணத்தை எல்லாம் மொத்த மாகத் திரட்டி டிராப்ட் எடுத்து அண்ணா சங்கரனுக்கு டெல்லிக்கு அனுப்பியது..

ஒருமுறை சங்கரன் இங்கு வந்த போதுதான் நன்றாகச் சொல்லி இருந்தாள்.

"இதோ பார் பத்மினி... பையனுக்கு வேலை ஆகிட்டா அம்மாக்காரி பணத்தை

எல்லாம் வாங்கி வைச்சுண்டுடப் போறா. அவா தங்கையோட கல்யாணத்துக்கு உன் புருஷன் ஒண்ணும் செலவழிக்க வேண் டாம். கிடைக்கிற பணத்தை எல்லாம் எனக்கு அனுப்பு. நான் பத்திரமா உன் பேரிலே பிக்ஸட் டெபாசிட் போடறேன். இப்போ இது பெரிசா தெரியாது. நாளைக்கு இந்தத் தொகை மலையா உனக்கு உதவும்.''

அண்ணா சங்கரன் சொன்னதை நம்பி னாள். போதாக்குறைக்கு அவிவரன் வேறு இவளைக் கிளப்பி விட்டான்! சீற்றம் கொண்ட மனத்தால் எப்படிப் பழிவாங்கு வது என்று துடித்து உடன் செயலில் இறங் கினாள் பத்மினி. இவளைக் கேள்வி கேட் பார் யாருமே இல்லாமல் போனது இவ ளுக்கு ஒருவிதத்தில் சௌகரியமாக இருந் தது.

வெளியே போகிறேன், வீடியோ பார்க் கப் போகிறேன் என்ற பெயரில் இவள் திட்டங்கள் செயலாற்றப்பட்டன. ஆனால்... ஆனால் சாவித்திரி மயங்கி விழும் அளவுக்கு நிலைமை வளரும் என்று எதிர்பார்க்கவில்லை. இனி ஒரு கணமும் இந்த வீட்டில் தங்கக் கூடாது.

மயக்கம் தெளிந்து எழுந்த பின் அந்தக் கிழவி என்ன என்ன 'கோள்'மூட்டப் போகிறாளோ? கிளம்பி விட வேண்டும்... இப்போதே..

பெட்டியில் அவசரம் அவசரமாகத் துணிமணிகளை எடுத்து வைத்துக் கொண் டாள் பத்மினி. ''அப்பாவிடம் போகி றேன்... மனசு சரியில்லை'' - என்று கடிதம் எழுதி வைத்து விட்டுப் போகலாமா - இல்லை போட்டது போட்டபடி கிளம்பி விடலாமா? என்பதில்தான் ஒரு குழப்பம். இந்தத் தடவை வீட்டுச் சாவியைக் கை யுடன் எடுத்துக் கொண்டு போக முடி யாது. கண்டிப்பாய் அக்கம் பக்கம் யாரிட மாவது தந்து விட்டுப் போக வேண்டும்!

வாசலில் 'கார்' ஒன்று வந்து நின்ற சப்தம்... யார் வருகிறார்கள்? அதற்குள் அவிவரனும், யோகிதாவும் ஆஸ்பத்திரியி லிருந்து திரும்பி விட்டார்களா என்ன?

அவசரமாய் வாசலுக்கு விரைந்தவள் வந்தவரைக் கண்டு திடுக்கிட்டாள்.

வந்தது...?

கேதார்! இவளுக்கு ஒரு காலத்தில் நிச்ச யிக்கப்பட்ட மாப்பிள்ளை!

'கடவுளே... சொல்லி வைத்தாற்போல் இவனுமா இந்தச் சமயம் பார்த்து வரு வான்? இனி ஒரு வினாடி தாமதிக்கக் கூடாது! அவனுடன் கூட ஒரு பெண். சரி தான், திருமணம் செய்து கொண்டு விட் டான் போலும். அக்காவிடம் வணங்கி ஆசி பெற வந்திருக்கிறான்!'

உள்ளே நுழைந்த கேதார் கூடத்தில் ஊஞ்சல் இல்லாமல் வெறுமையாக இருப் பதைப் பார்த்துத் திகைத்தான்.

''அக்கா எங்கே? இங்கே இருந்த ஊஞ்சல் எங்கே?'' - பதட்டமாகக் கேட் டான் அவன். அதற்குள் அவனுடன் வந்த அந்த இளம் பெண் இவளிடம் ''பாத்ரூம் எங்கே?'' - என்றாள்.

தற்சமயம் தப்பிக்க வழி என்று மகிழ்ந்த பத்மினி அந்தப் பெண்ணையும் அழைத்துக் கொண்டு உள்ளே போனாள்.

கேதார் வெறிச்சோடிக் கிடந்த அந்தக் கூடத்தைப் பார்த்தான். அக்காவுக்கு என்ன வாயிற்று? இவன் சிந்தனைகள் முடிவதற் குள் நாலைந்து பேர் புடைசூழ அவிவரன் நுழைந்து கொண்டிருந்தான். அந்த நாலைந்து பேர்கள் அந்த ஊஞ்சலை சுமந்து வந்தார்கள். உள்ளே நுழைந்தவன் கேதா ரைக் கண்டு திகைத்தான்.

''என்ன ஆச்சு அவி? அக்கா எங்கே?''

வந்தவர்கள் பரபரப்புடன் ஊஞ்சலை மாட்ட அவிவரன் வெறுப்புடன் கேதா ரைப் பார்த்தான்.

போட்ட கடிதங்களுக்குப் பதில் இல்லை. யோகிதா கல்யாணத்துக்கு வாழ்த்து இல்லை! பெரிசா கேட்க வந்துட் டான்!

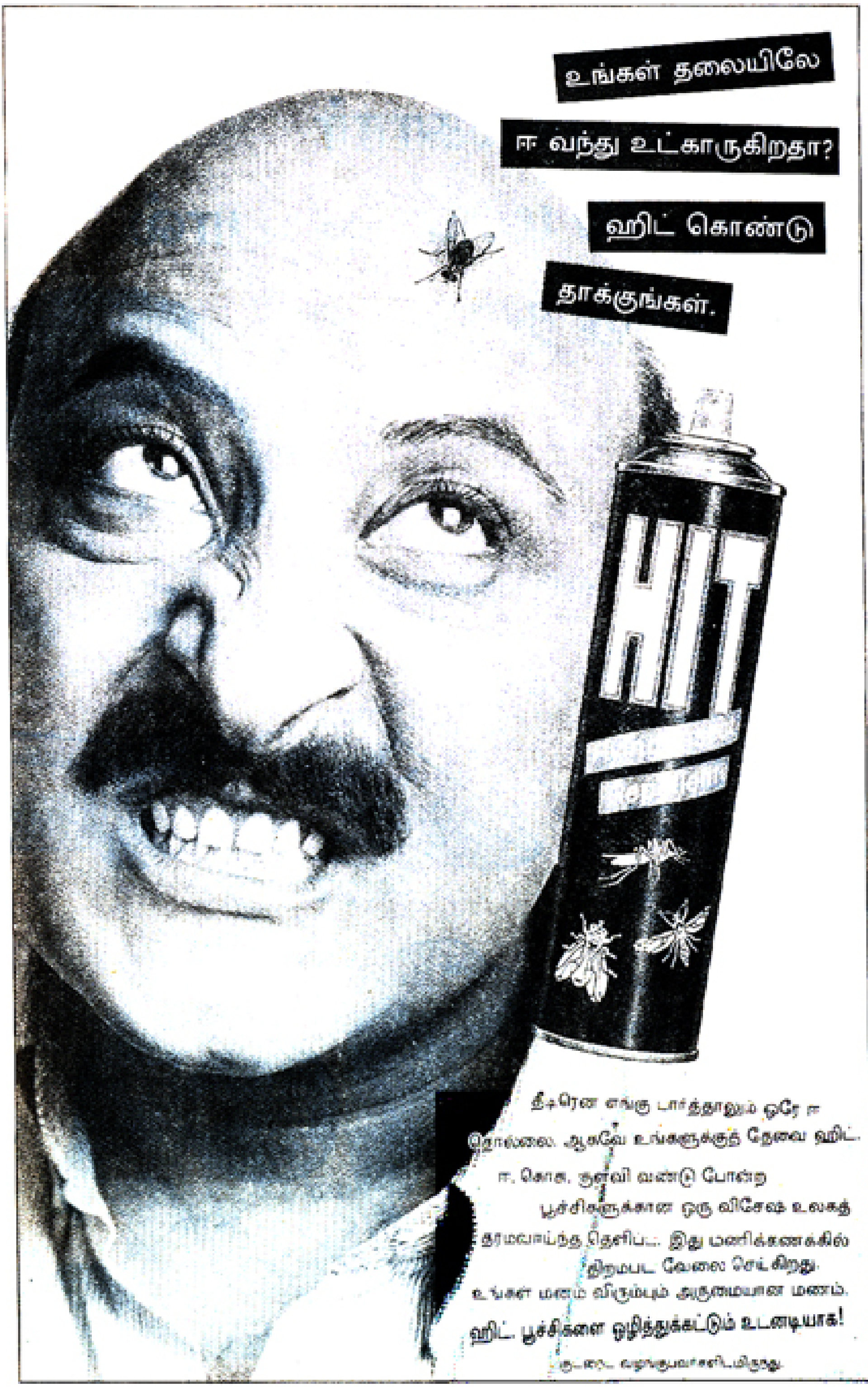
''என்ன அவி பேசாம இருக்கே? நான் அனுப்பின டாலர்கள் எல்லாம் கிடைச் சுதா? எனக்குக் கல்யாணம்னு லெட்டர் போட்டிருந்தேனே. அக்கா ஒரு பதில் கூடப் போடல்லை. அதான் ஒய்பையும் அழைச்சுண்டு இங்கேயே வந்துட்டேன். அக்காவை நமஸ்காரம் பண்ணி ஆசீர் வாதம் வாங்கிண்டு நேரே துபாய் போயிட்டே இருக்கேன். எத்தனை மன் னிப்புக் கடுதாசி போட்டேன். ஒண் ணுக்குக் கூடப் பதிலில்லை.''

அவிவரன் திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தான்.



எந்தத் துவையலை மிக்ஸியில் அரைத்தாலும் புளியை அப்படியே போடாமல், ஊற வைத்துப் புளிச்சாறு மட்டும் விட்டு அரைத்தால் மிக்ஸியில் புளிக்கொட்டை அடைத்துக் கொண்டு பாழாகாமல் இருக்கும்.

– கமலா வியாசராவ்



உங்கள் தலையிலே
ஈ வந்து உட்காருகிறதா?
ஹிட் கொண்டு
தாக்குங்கள்.
HIT
திடீரென எங்கு பார்த்தாலும் ஒரே ஈ
தொல்லை. ஆகவே உங்களுக்குத் தேவை ஹிட்.
ஈ, கொசு, குளவி வண்டு போன்ற
பூச்சிகளுக்கான ஒரு விசேஷ உலகத்
தரமவாய்ந்த தெளிப்பு. இது மணிக்கணக்கில்
திறம்பட வேலை செய்கிறது.
உங்கள் மனம் விரும்பும் அருமையான மணம்.
ஹிட் பூச்சிகளை ஒழித்துக்கட்டும் உடனடியாக!

HIT 112 TM

உங்கள் பால்காரர் இரவு 10 மணிக்கு பால் கொண்டு தருவாரா?



உங்கள் மகன் இரவு வெகுநேரம் படிக்க விரும்புகிறான். அவனுக்கு காப்பி வேண்டும். பாட்டியோ இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பதிலாக பால் வேண்டும் என்கிறார். அந்த நேரத்தில் எங்கு சென்று பால் வாங்குவீர்கள்? அமுல் மில்க் பவுடர் கைவசம் வீட்டில் வைத்திருங்கள். கவலையே இருக்காது. பால் தாமதமாக வராது. தீர்ந்து போகாது. திரிந்தும் போகாது.

அமுல் மில்க் பவுடர் கொண்டு தூய்மையான, ஆடை நிறைந்த பாலை நொடியில் தயாரித்து விடலாம். அப்படியே அருந்தலாம். தேனீர், காப்பி, தயிர், மோர், பாயசம், கஸ்டர்ட், கேக், ரஸகுல்லா... எது வேண்டுமோ தயாரிக்கலாம்.

அமுல் மில்க் பவுடர்

வீட்டினுள் இயங்கும் ஒரு பால்பண்ணை.

Marketed by: Gujarat Co-operative Milk Marketing Federation Ltd., Anand 388 001

OPERATION FLOOD

ஓ! இதுவும் பத்மினியின் வேலையாகத்தான் இருக்கும். சண்டாளி... தோளிலிருந்து செவியைக் கடிக்கும் என்பார்கள்... இவள் காலில் விழ்ந்து அந்தக் காலையே இடறி விட்ட பாதகி. இவளைச் சும்மா விடக் கூடாது. இப்போதே கொன்று விட்டுத்தான் மறு வேலை.

இவன் சமையல் அறைக்குள் கோபமாக நுழையவும்... அதே சமயம் பாத்ரூமிலிருந்து அந்தப் பெண் வெளிப்படவும் சரியாக இருந்தது.

இவள்... இவள்! பூர்ணிமா! இவள் எங்கே இங்கே? ஒய்ப்பையும் அழைக்கண்டு இங்கே வந்தேன்! என்றானே கேதார்.

கேதாரின் ஒய்ப்பா? இவளா? கடவுளே! இவள் மாமாவின் மனைவி...

''என் மாமா பெண்டாட்டியைப் போய் 'லவ்' பண்ணுவேனா?''

- என்றோ தாயிடம் கூறிய வார்த்தைகள்.. இதென்ன சினிமா மாதிரி...?

''நீ பார்த்த பெண்ணை... நான் பார்க்கவில்லை..

நான்... நீ பார்க்கவில்லை'' - என்ற மாதிரி இருவரும் பார்த்த பெண்களை மாற்றிக் கொண்டார்களா? இங்கு உறவும் மாறி விட்டது! உணர்வுகளும் மாறி விட்டன!

பூர்ணிமாவும் திடுக்கிட்டுத்தான் போனாள். இந்த இடம்... இந்த வீடு... அனிவரன் வீடா? மருமகளாக இந்த வீட்டில் நுழைய வேண்டியவள் அந்நியமாக மாமாவின் மனைவியாகவா நுழைந்திருக்கிறாள்!

''என்ன அப்படிப் பாக்கறே? இதுதான் என் ஒய்ப் பூர்ணிமா. இவ அப்பா ஏதோ வேலை விஷயமா துபாய் வந்த போது இவளும் கூட வந்திருந்தா. எனக்குப் பிடிக்கப் போச்சு. அதான் இந்தியா வந்து கல்யாணம் பண்ணிண்டேன். நேற்றுத்தான் குருவாயூர்லே கல்யாணம்... கல்யாண இன்விடேஷனுக்கும் பதிலில்லை. கல்யாணத்துக்கும் யாரும் வரல்லை. சரிதான் அக்காவுக்கு என் மேலே இன்னும் கோபம் தீரல்லைன்னு தெரிஞ்சுது. யார் வராட்டா என்ன? வர வேண்டியது என் கடமை. நானே வந்துட்டேன்.''

பூர்ணிமா கைகூப்பி வணக்கம் சொன்னாள்.

இவனும் இயந்திரமாகக் கைகூப்பினான். மாமாவின் மனைவி... மாமி!

தோழி கல்யாணத்திற்காக குருவாயூர் போனவள் திரும்பி வந்ததும் வாழ்வே இங்கு திசை மாறிக் கிடந்தது. இன்று...? அதே குருவாயூரில் இவள் திருமணம்! இப்போதும் எல்லாமே 'மாறித்'தான் விட்டன! உறவுகள், உணர்வுகள்... நிழல்களை மறந்து இனி நிஜங்களில் வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்!



தலையணையின்றிக் கைகளை மடித்துக் கொண்டு தலைக்கு வைத்துச் சமதரையில் படுத்து ஓய்வு எடுப்பதால் இடுப்பு வலி, முதுகுவலி மாறி விடுகின்றன. இந்தப் பயிற்சியினால் உடல்வலி மாறிச் சுறுசுறுப்பும் ஏற்படுகிறது.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

பூர்ணிமா கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டாள். அனிவரன் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டான். இப்போதும் பத்மினி தப்பித்து விட்டாள்! இவர்கள் எதிரில் தன் மனைவியை, அந்த அவலட்சணத்தைத் தன் மனைவி என்று அறிமுகப்படுத்திய இந்த ஒரு அவமானம் போதும்! அவளின் சில்லறை புத்தியை இப்போதே படம்பிடித்துக் காட்டி இவன் ஒட்டுமொத்தமாகத் தன் குடும்பத்தை... அம்மா தனக்குத் தந்த வாழ்வை அவமானப்படுத்த வேண்டாம்! அனிவரன் கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டான்.

''ஹௌ ஈஸ் லைப்?'' - என்றான் கேதார்.

''வெரி பைன்'' - என்று மனத்துள் அழுதபடி சொன்னவன், ''அம்மாவுக்கு திடீர்னு பிரஷர் ஜாஸ்தியாய் மயங்கி விழுந்துட்டா. ஆஸ்பத்திரியிலே 'அட்மிட்' பண்ணி இருக்கோம். அதான் போயிட்டே இருக்கேன். ஊஞ்சலை பாலீஷ் பண்ணக் கொடுத்தது... அம்மா வரதுக்குள்ளே அதைப் போடணும்னுதான் அவசரமா மாட்ட ஏற்பாடு செஞ்சேன்!''

எத்தனை பொய்கள்!

பத்மினியைப் பார்த்தவன் ''கதவைத் தாழ் போட்டுண்டு ஜாக்கிரதையா இரு'' - என்றவன் கண்களாலேயே எச்சரித்து விட்டு அவர்களுடன் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கிளம்பிய போது முதன் முறையாக பத்மினிக்கு என்னவோ செய்தது. நான் தப்பு செய்து விட்டேனோ? இந்த நல்ல குடும்பத்தில் ஒற்றுமையைக் குலைத்து விட்டேனோ?

தன்னையுமறியாமல் ஊஞ்சல் அருகில் வந்தாள். அதைத் தொட்டுக் கும்பிட்டாள். மானசீகமாக மாமியாரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்ட ஒரு நிம்மதி கிடைத்தது.

11

ஏத்தனை நேரம் அப்படியே உட்கார்ந்திருந்தாளோ தெரியவில்லை. வாசலில் ஏதோ சப்தம். அழுகுரல் கேட்ட மாதிரி... 'சட்'டென்று திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தாள் பத்மினி. யார்... யார் அழுகிறார்கள்? இவள் வாசல் கதவைத் திறந்த போது...?

இவள் அப்பா அழுதபடி நின்றிருந்தார். அவர் அருகில் அண்ணா சங்கரனின் பத்து வயதுச் சிறுமி பார்கவி. என்ன என்னவாயிற்று?

சங்கரன் டெல்லிக்கு வரச் சொல்லி இருந்தானாம். இவர் போயிருந்தாராம். அவர்கள் ஏதோ குடும்பத்தோடு டெல்லி, ஆக்ரா, காசி, கல்கத்தா என்று ரயிலில் பயணித்தார்களாம். தன்னால் வர இயலாது என்று தான் வீட்டில் இருப்பதாகச் சொன்னாராம். பார்கவியின் படிப்புக் கெட வேண்டாம் என்று பார்கவியை இவர் பொறுப்பில் விட்டுச் சென்றார்களாம். போன இடத்தில்...? இவர்கள் போன ரயில் விபத்துக்குள்ளாகி இவர்கள் பெட்டி வெள்ளத்தில் அடித்துக் கொண்டு போய்...!

''அண்ணா...'' - பத்மினி அலறினாள். கடைசியில் சங்கரன் வம்சத்தில் மிச்சம் இந்தப் பெண் பார்கவி ஒன்றுதான்.

''அம்மா... வயசு காலத்திலே இந்தப் பெண் குழந்தையை என்னால வளர்க்க முடியாதும்மா. இனிமே இவளுக்குத் தாய்க்குத் தாயா... தந்தைக்குத் தந்தையா... நீ... நீதான் பார்த்துக்கணும்..''

அப்பா அழுது கொண்டிருந்தார். பத்மினி கூடத்தைப் பார்த்தாள். ஊஞ்சல் காற்றுக்கு இலேசாக அசைந்தது. 'பைத்தியக்காரி! மாமியாரை இதிலிருந்து இறக்குகிறேன் என்றாயே! அவளும் இறங்கி விட்டாள். இனி உன் முறை... இதில் நீ ஆடப் போகிறாய். இந்தப் பக்கம் பார்கவியை போட்டுக் கொண்டு, மற்றொரு புறம் குடும்பச் சுமையைப் போட்டுக் கொண்டு அல்லாடப் போகிறாய்! இந்தப் பீடம் அக்னி பீடம்... இதன் நெருப்பில் நீ தகிக்கப் போகிறாய். உருத் தெரியாமல் குலையப் போகிறாய்.. பெரிதாக வாழப் போகிறோம் என்று கோட்டை கட்டி புகுந்த வீட்டைச் சுரண்டினாயே... இப்போது இனி இங்குதான் உனக்கு நிரந்தர இடம்! அவிவரன் உன்னைத் துரத்தினால் நீ இனி அல்லாடிப் போவாய்.. உனக்கு நிழல் இல்லை! உறவு இல்லை.. சாவித்திரி அம்மாவின் காலடிதான் உனக்கு ஆலமரம்! அவிவரனின் அன்பை நீ பெற முயன்றால் தான் உனக்கு இனி வாழ்வு... பெறாமலே பத்து வயதுக் குழந்தைக்குத் தாயாகி விட்டாய் நீ! அன்று சாவித்திரியும் இப்படி ஆனவள்தான். அவள் யார் குடியையும் கெடுக்கவில்லை. அதனால் அவள் குடி உயர்ந்தது. இன்று... நுழைந்த வீட்டில் நெருப்பு வைக்க முயன்றாயே... உன் முடிவு என்னவாகும்? - என்பதை யோசித்தாயா?' - ஊஞ்சல் கூறியதா? உள்ளம் கூறியதா?

மனச்சாட்சி எக்காளமிட தன்னையுமறியாமல் ''அம்மா...'' - என்று அலறி விட்டாள் பத்மினி.. அப்போது..

வாசலில் ஆம்புலன்ஸ் வந்து நிற்க...

அதிலிருந்து சாவித்திரியை அனைவரும் 'இறக்கி'க் கொண்டிருந்தார்கள்!

அவிவரன், கேதார், பூர்ணிமா, யோகிதா, நால்வரும் தோள் கொடுத்து அந்த 'ராஜ மாதாவை' இறக்கிக் கொண்டிருந்தனர்! அந்தப் பொன் மேனியைச் சுமக்க அவர்கள் தோள்கள் பாக்கியம் செய்தன!

''அம்மா...'' - என்று அலறியபடி பத்மினி வாசலுக்கு ஓட, பூர்ணிமா மெதுவாகச் சொன்னாள்.

''பத்மினி... அம்மாவுக்குக் கடைசி வரை உன் ஞாபகம்தான். உன் வயத்திலே ஒரு குழந்தையா தான் வந்து பிறக்கப் போறேன்னு சொன்னாங்க. உன்னை ஏன் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கூட்டிட்டு வரலைன்னு கேட்டாங்க. பேச முடியாம வாய் இழுத்துடிச்சு. ஆனா எல்லாவற்றையும் சைகையாலே பேசினாங்க. அவங்க தெய்வம் பத்மினி. இது போல ஒரு மாமியார் கிடைக்க நீ... நீ... கொடுத்து வைச்சிருக்கணும்...''

அழுதபடியே கூறிய பூர்ணிமா மனத்துள் நினைத்துக் கொண்டாள்.

''அந்தத் தாயோட ஆசீர்வாதம் வாங்கணும்னு நினைச்சேன்... அவங்க தம்பிப் பொண்டாட்டியா அந்தம்மா கால்லே விழுந்து ஆசீர்வாதம் வாங்கிட்டேன். என் ஆயுசு பூரா இது போதும்...''

ருசியான ரவை இட்லி!

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து அதில் ரவையைக் கொட்டிக் கிளறி இறக்கவும். புளித்த தயிரில் உப்பு, ரவையைச் சேர்த்து உடனே இட்லித் தட்டில் ஊற்றவும். ரவை இட்லி மிருதுவாக, தொட்டால் பொல பொலவென்று உதிர்ந்து, ருசியாக இருக்கும்.

- பரணி

பூர்ணிமா சொல்லி முடித்ததும் பத்மினி பெரிதா அழ ஆரம்பித்தாள்.

''என் தெய்வமே.. எங்கே வாய் திறந்து பேசினால் என்னைப் பற்றி ஏதாவது சொல்ல வேண்டி வருமே என்று வாய் திறக்காமலே.. பேசாமலே போய் விட்டீர்களா? இதுக்குப் பிராயச்சித்தம் நான் எங்கே போய் தேடுவேன்? உங்களை ஊஞ்சலில் இருந்து இறக்க சபதம் போட்ட என் வாழ்வுக்காக நீங்கள் வேண்டிக் கொண்டீர்களா? இறந்தது நீங்கள் இல்லை அம்மா... நான்... நான்.. இந்த பத்மினி... வக்கிர எண்ணம் படைத்த பத்மினி... என் அகங்காரம்!

மனத்துள் ஆயிரமாயிரம் உணர்வுகள் ஓலமிட பத்மினி... ''அம்மா... மா... மா...ஆ'' - என்று மட்டுமே கதறிய அந்த உண்மையான கதறலில் அவள் பாவங்கள் கரைந்ததை அனிவரனும், யோகிதாவும் உணர்ந்து கொண்டார்கள்.

தன் அம்மாவின் பூத உடலை அனிவரன் ஊஞ்சலில் கிடத்திய போது அந்தப் பாரம் தாங்காமல் அந்த ஊஞ்சல் 'கிறீச்'சிட்டது. ஒருவேளை அதுவும் அழுகிறதோ?

அன்று தாலாட்டுப் பாடி இதே ஊஞ்சலில் இவனைத் தூங்க வைத்த அந்த அன்னை, இன்று மகனின் அன்புத் தாலாட்டிலே மெய்மறந்து ஒரேயடியாக உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறாள்!

ஊஞ்சல் ஆடிக் கொண்டிருக்கிறது...

(முற்றும்)

முருங்கைக்காய் நிறைய இருக்கிறதா?

எங்கள் வீட்டு முருங்கை மரம் ஏராளமாகக் காய்த்து அக்கம் பக்கத்திலுள்ள அனைவருக்கும் கொடுத்தும் காய்கள் எக்கச்சக்கமாய் இருந்தன. தினமும் முருங்கைக்காய் சாம்பாரும், எரிசேரியும் வைத்தால் யார் சாப்பிடுவார்கள்? முகத்தைச் சுளித்தனர் என் கணவரும் குழந்தைகளும். நானும் முருங்கைக் காய்களை என்ன செய்வதென்று தீவிரமாக யோசனை செய்தேன்.

ஒருநாள் முருங்கைக் காய்களை தோல் சீவி உள்ளிருக்கும் சதைப் பற்றை எடுத்து மற்ற காய்கள் செய்வது போல் செய்தால் என்ன என்று தோன்றியது. இரவு நாம் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள வடகம் பொரிப்பதற்குப் பதில் முருங்கைக் காய் பொரியல் செய்தேன். ருசித்த அனைவரும் பிரமாதம் என்றனர். பிறகு ஒவ்வொன்றாய்க் கூட்டு, மசாலா எல்லாம் செய்தேன். இப்போது முருங்கைக் காய் நிறைய இருந்தால் கூட வீணாக்காமல் எல்லாவற்றையும் சமைக்க முடிகிறது.

முருங்கைக்காய்களை நன்றாக அலம்பி சாம்பாருக்கு நறுக்குவது போல நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றையும் கட் பண்ணிய பிறகு ஒவ்வொரு துண்டையும் பூசணிக்காய் தோல் சீவுவது போல் நன்றாக சீவ வேண்டும். எல்லாவற்றையும் தோல் சீவிய பிறகு பொரியலுக்கு நறுக்குவது போல் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

பொரியல் செய்வதற்கு :

இலுப்பச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்த பிறகு எண்ணெய் 2 ஸ்பூன் ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் கடுகு போட வேண்டும். கடுகு வெடித்தவுடன் உளுத்தம் பருப்பைப் போட்டு சிவந்தவுடன் (காரத்திற்கு ஒரு மிளகாயைக் கிள்ளி போட்டுக் கொள்ளலாம்) நறுக்கி வைத்துள்ள முருங்கைக் காயை போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டு இரண்டு கை தண்ணீரைத் தெளித்து மிதமான தீயில் மூடி வைத்து விட வேண்டும். காய் மிகச் சீக்கிரமாக வெந்து விடுகிறது. பிறகு தேங்காயை 1/2 மூடி துருவி போட்டு நன்றாகக் கிளறி இறக்கி வைத்தால் முருங்கைக்காய் பொரியல் ரெடி.

முருங்கைக் காய் பயத்தம் பருப்புக் கூட்டு:

தோல் சீவி நறுக்கிய முருங்கைக் காய் ஒரு கப்புடன் பயத்தம் பருப்பு 1/2 கப் கலந்து இரண்டையும் கலந்து உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டுக் குக்கரில் வைத்தால் வெந்த பிறகு இறக்கி குக்கர் சத்தம் அடங்கிய பிறகு எடுத்து அடுப்பில் வைக்க வேண்டும்.

தேங்காய் ஒரு மூடி துருவிப் போட்டு சிறிதளவு அரிசி மாவைக் கரைத்து ஊற்றிக் கொதித்த பிறகு இறக்கி வைத்து கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து கருவேப்பிலை போட வேண்டும்.

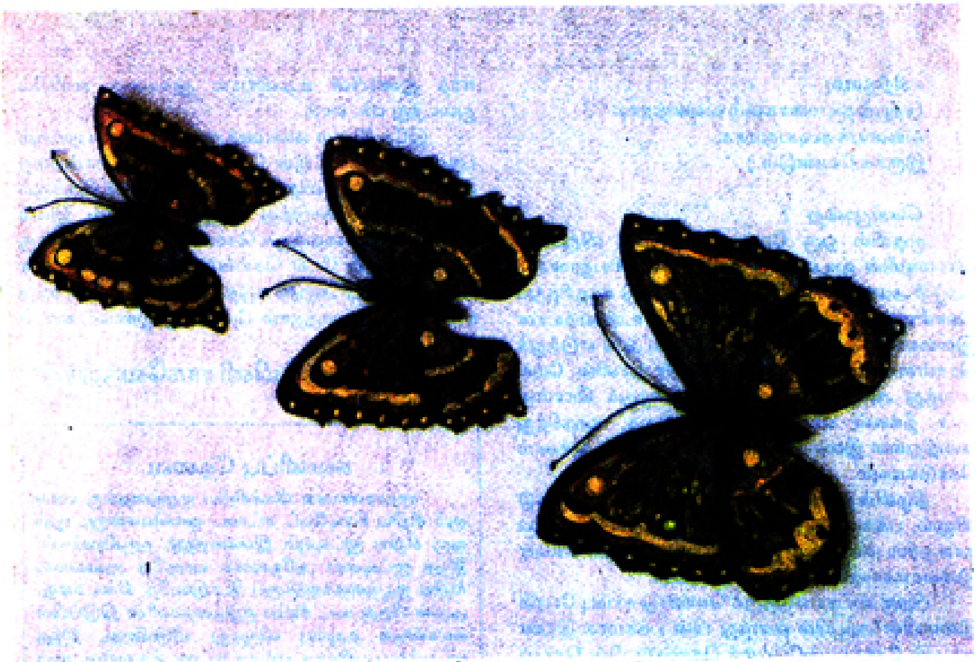
முருங்கைக் காய் மசால் :

முருங்கைக் காய் தோல் சீவி நறுக்கியது 1 கப், பெரிய வெங்காயம் 2, பெரிய உருளைக் கிழங்கு 1, தக்காளிப் பழம் 2, பச்சை மிளகாய் 4.

உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலுரித்து உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முருங்கைக் காயை வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெங்காயம், ப. மிளகாய், தக்காளிப் பழம் எல்லாவற்றையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இலுப்பச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து 4 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் கடுகு போட்டு வெடித்தவுடன் கடலைப் பருப்பைப் போட்டுச் சிவந்தவுடன், நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி எல்லாவற்றையும் போட வேண்டும். இவை நன்கு வதங்கியவுடன் உதிர்த்து வைத்துள்ள உருளைக்கிழங்கு, முருங்கைக் காய் இவற்றைப் போட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட வேண்டும். இவை ஒரு நிமிடம் வதங்கியவுடன் சிறிது கடலை மாவைக் கரைத்து ஊற்றிக் கொதித்தவுடன் இறக்கி வைத்து விட வேண்டும். இது பூரி, சப்பாத்தி இரண்டுக்குமே ஏற்றது. விருப்பமானவர்கள் சிறிது மசாலா தூள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- வி. லலிதா



வாடாத குரோட்டன்ஸ்

வீட்டை அலங்கரிக்க அதிக அளவில் பண வசதி வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. மலிவாகக் கிடைக்க கூடியதும் நாமே தயாரித்த சிலவற்றையும் கொண்டு நம் வீட்டை நல்ல முறையில் அலங்கரிக்கலாம்.

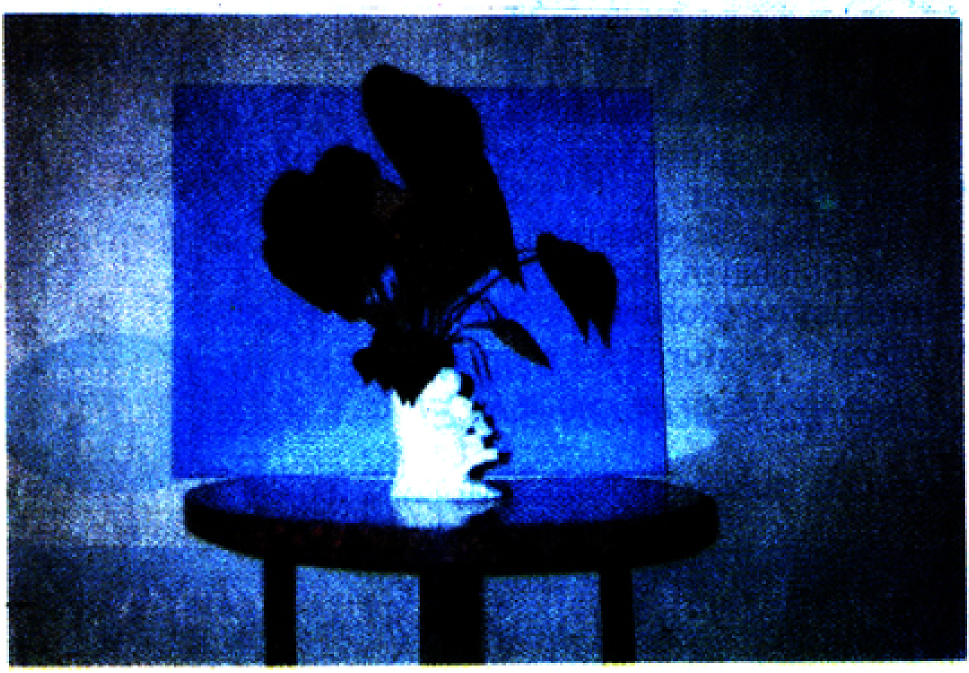
தேவையான பொருட்கள் :

பழைய X-Ray தாள் - 1

ஆயில் அல்லது எனாமல் பெயிண்ட் - தேவையான நிறத்தில்

ஸ்ட்ரா - மஞ்சள் (அ) பச்சை வர்ணம் (10 அ) 15)

பூக்கள் செய்ய உபயோகிக்கும் கம்பி



- சிறிதளவு
(சற்றுத் தடிமனாகவும் வளைத்தால் வளையக் கூடியதுமாக இருக்க வேண்டும்.)

செய்முறை :

முதலில் ஒரு பேப்பரில் நீங்கள் விரும்பும் இலைகளின் வடிவத்தை சிறியதும் பெரியதுமாக 2 (அ) 3 அளவுகளில் வரைந்து கொண்டு கத்தரித்துக் கொள்ளவும். விருப்பமானவர்கள் உண்மையான இலைகளையே வைத்து வரைந்து கட்டிங் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அவற்றை எக்ஸ்ரே தாளின் மேல் வைத்து அதே அளவுகளில் கத்தரித்துக் கொள்ளவும். நீங்கள் விரும்பும் வர்ணத்தை, கத்தரித்து வைத்துள்ள இலைகளுக்கு ப்ரஷ் கொண்டு வர்ணம் கொடுக்கவும்.

நிழலில் நன்றாகக் காய்ந்ததும் இலைகளின் நடுவிலும், பக்கவாட்டிலும் கருப்பு நிறத்தில் மெல்லியதாக நரம்புகளை வரையவும். இதே மாதிரி எல்லா இலைகளையும் செய்து கொள்ளவும்.

பிறகு ஸ்ட்ரா எடுத்துக் கொண்டு காம்பு போல் இலையின் அடியில் வைத்து பின் பக்கமாக இரண்டையும் சேர்த்து ஸ்டேப்ளர் கொண்டு பின் செய்யவும். அல்லது கெட்டியாக தைத்து விடலாம். ஸ்ட்ராவின் நிறத்திற்குக் கம்பியை அளந்து கொண்டு கத்தரித்துக் கொள்ளவும். இக்கம்பியை ஸ்ட்ராவினுள் நுழைக்கவும். இதே போல் தேவையான இலைகள் செய்து கொண்டு அழகிய பூச்சாடியில் மண் நிரப்பி அதில் செருகி வைக்கவும்.

அழகிய வாடாத குரோட்டன்ஸ்கள் தயாராகி விட்டன. இவற்றை எளிதில் சுத்தமும் செய்யலாம். ஈரத் துணியின் உதவியால் தூசுகளை எளிதில் துடைத்து விடலாம்.

இதே போல் வண்ணத்துப் பூச்சிகள், பறக்கும் பறவைகள், கார்ட்டூன் பொம்மைகள், போன்றவற்றையும் வரைந்து விதவிதமான பளிச்சென்றிருக்கும் வர்ணத்தைக் கொடுத்து அழகுபடுத்தலாம். இவற்றைச் சுவற்றில் வைத்துக் கொண்டு படத்தின் நான்கு மூலைகளிலும் டேப் கொண்டு ஒட்டி உங்கள் வரவேற்பறையை அழகு படுத்தலாம். சுவற்றில் சற்று உயரத்தில் அமைந்தால் மேலும் அழகாகக் காட்சி யளிக்கும்.

- பத்மினி ராகவேந்திரன்

கவனிப்பு தேவை

சாதாரணமாக மிகச்சிறிய குழந்தைக்கு வாங்கும் சிறிய ரெடிமேட் சட்டை ஒவ்வொன்றுடனும் ஒரு சிறிய ஜட்டியும் இணைத்துத் தருகிறார்கள். இந்த ஜட்டியை அநேகமாக யாருமே அவ்வளவு சிறிய குழந்தைகளுக்குப் போடுவதே கிடையாது. அதன் பிறகு கூட சிறிய குழந்தைகளின் இடுப்பில் எலாஸ்டிக் தழும்பு விழுந்து விடுகிறது. இந்த ஜட்டிக்குப் பதிலாக எல்லா சட்டைத்துணியுடனும் ஒரு சிறிய நேப்கின் இணைத்து இருந்தால் நிறைய உபயோகமாக இருக்கும். நேப்கின் தனியாக வாங்கும் சிரமமும் குறையும். ஜட்டிகள் வீணாக்கப்படுவதும் தடுக்கலாம். இதை ரெடிமேட் ஆடைகள் தயாரிப்பாளர்கள் கவனிப்பார்களா!

- பானு சுரேஷ்


New
Nestlé
Cerelac
instant milk cereal
weaning food
Wheat
Goodness of milk!
அறிமுகப்படுத்துகிறோம்
புதிய ஸெரிலாக்!
எப்போதையும் விட
இப்போது சிறந்தது!!
இப்போது புதிய Z-லைன் முறைப்படி ஸெரிலாக்
தயாரிக்கப்படுவதால், முன்னைவிட எளிதில் ஜீரணமாகிறது!
New IMPROVED
Nestlé
Cerelac
உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக்.
கிய அறிவிப்பு உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு
மாதங்கள் ஆனதில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்.



ஜெயஜெய சங்கர

ஆதிசங்கரரின் அற்புதமான வரலாறு. ரா. கணபதி நவக்கேயுரிய பக்திப் பரவச மூட்டும் நடையில் எழுதியிருக்கிறார்.

விலை ரூ. 22.00

மனிதன் ஏழை மனிதனா?

தொழிலதிபர் நா. மகாலிங்கம் தன்னு டைய அனுபவ அறிவு கொண்டு மற்ற மனி தர்கள் உயரக் கூறியுள்ள வாழ்வியல் கருத் துக்கள்.

விலை ரூ. 37.00

ராஜீவ் காந்தி

முன்னாள் ராஜீவ் காந்தியின் வாழ்க்கை வரலாற்றை அரசியல் பின்னணி யோடு கொடுத்திருப்பவர் பி.சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 25.00

(மூன்றும் கங்கை/வானதி பதிப் பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

காந்த சிகிச்சை

பல்வேறு நோய்களுக்குக் காந்த சிகிச்சை அளிப்பது பற்றி எழுதியவர் - டாக்டர் எம்.ஜி. அண்ணாதுரை.

விலை ரூ. 12.00

(ஹெல்த் லிங்க்ஸ், 78, சத்தியவாக்கம் மெயின் ரோடு, எண்ணூர், சென்னை - 57)

அம்மா எனும் அகிலம்

குழந்தைகளுக்கான சிறுகதைகள். ஆசி ரியர் ருக்மணி சேஷசாயி.

விலை ரூ. 10.00

(சுதா பதிப்பகம், 4, முத்து முதலித் தெரு, புரசை வாக்கம், சென்னை - 7)

துர்க்கையின் துதிப்பாடல்கள்.

ஐம்பத்தியோரு பாடல்கள். தொகுப்பு - நெ. சி. தெய்வசிகாமணி.

விலை ரூ. 5.00

பிரதோஷ வழிபாடு

ஆசிரியர் - ஸ்ரீ துர்க்கைச் சித்தர்.

விலை ரூ. 6.00

(இரண்டும் - பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், 309, லிங்கிச் செட்டித் தெரு, சென்னை - 1)

வெற்றியுடன் வாழ வழிகள்

ஆசிரியர் - மெர்வின்

விலை ரூ. 9.00

வெற்றி தரும் பிரார்த்தனைகள்

ஆசிரியர் மெர்வின்.

விலை ரூ. 9.00

(இரண்டும் - குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

சமையலறைக் குறிப்புகள்

சமையலறையை அழகாக வைத்துக் கொள்வது, மற்றும் சமையல் செய்ய உத வும் குறிப்புகள். தொகுப்பு மணிமேக லைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

விலை ரூ. 11.00

வரவுக்கு மேல் செலவா?

யோசனைகள் கூறுபவர் தமிழ் வாணன்.

விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிர சுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17)

அன்னையின் தரிசனம்

முதல் பாகம் (2 ம் பதிப்பு)

விலை ரூ. 25.00

அன்னையின் அருளை நாடி ஆசிரமத் திற்கு முதன் முதலில் வருபவர்களுக்குத் தேவையான அனைத்து விவரங்களையும் விளக்கி எழுதப்பட்ட கட்டுரைகள் ஆறி னையும், பூக்களுக்கு அன்னை அளிக்கும் முக்கியத்துவத்தையும், அன்பர்கள் அன் னையால் பெற்ற, பெரும் நலன்களையும் விளக்கும் 10 கட்டுரைகளும், மூன்றாவது பகுதியில் வாசக அன்பர்களும் அன்னை யும், நான்காவது பகுதியில் அன்னையை அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்றுக் கொண்டு

வழிபடுவது எப்படி என்ற 2 கட்டுரைகளையும் கொண்டது.

அன்னையின் தரிசனம் II ம் பாகம்

விலை ரூ. 25.00

அன்னையின் அளப்பரிய கருணையை அனுபவித்து வியந்து போற்றும் அன்பர்களின் உண்மை நிகழ்ச்சிக் கட்டுரைகள்.

அன்னையின் வரலாறும், வழிபாடுகளும் (2 ம் பதிப்பு)

விலை ரூ. 25.00

அன்னையை வழிபடும் முறைகள், புதுமை நிறைந்த கோட்பாடுகள், தரிசனம், புதிய தகவல்கள் நிறைந்தது.

எல்லாம் தரும் அன்னை

விலை ரூ. 25.00

நலன் எல்லாவற்றையும் அபரிமிதமாக வாரி வழங்கும் வல்லமை படைத்தவர் அன்னை என்பதை விளக்கும் கட்டுரைகள்.

அருளமுதம்

விலை ரூ. 20.00

தெய்வ நம்பிக்கை, நல்லது மட்டுமே நடக்கும், பிரச்னை தீர, பிரார்த்தனை, அமுதகரபி, நோயற்ற வாழ்வு, மனநிம்மதி போன்ற அரிய 17 கட்டுரைகள் அடங்கியது.

Arulamudham : Translated into English by Thiru N. Asokan

Price Rs. 40.00

புஷ்பாஞ்சலி

விலை ரூ. 25.00

மலர்கள் தங்கள் அற்புத சக்தியால் மனிதத் திறனையும் மிஞ்சும் ஆற்றல் படைத்தது என்பதை விளக்கும் புத்தகம். இதில் நிதானம், மனிதனின் உயர் குணங்கள், வாழ்வின் மறுமொழி, இடைவிடாத பிரார்த்தனை, கடன் தீர, அன்னையை ஏற்றுக் கொள்ளல், இந்தியா உலகத்தின் குரு எனும் கட்டுரைகளைக் கொண்டது.

அன்னையின் அருள்

விலை ரூ. 25.00

இ டை வி டா பிரார்த்தனையால், வாழ்க்கையில் தீராத பிரச்னையாகி வாட்டும் குடும்ப ஒற்றுமை, புத்திர சந்தானம், குடும்பக் கடன், தகுந்த வேலை, டிரான்ஸ்பர், பதவி உயர்வு போன்ற தேவைகளை பெறுவதெப்படி என்பதை விளக்கும் கட்டுரைகளின் தொகுப்பு.

பொன்னொளி

விலை ரூ. 25.00

பூரண யோகத்தினைத் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டும் கட்டுரைகளுடன், பூரண யோகத்தை மேற்கொள்ள விரும்பும் அன்பர்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையும் யோக நூல்.

Mental peace of The Industrialist

Price Rs. 5.00

Sounds paradoxical but several have achieved it.

Luck

Price Rs. 10.00

A book on creation of Luck in Life. Luck can be created in our eye when we know its process, origin, expression and the various intensities.

மேலே குறிப்பிட்ட புத்தகங்களை எழுதியவர் ஸ்ரீ கர்மயோகி.

ஆராதனை

விலை ரூ. 25.00

எழுதியவர் ஆனந்தபாலா.

அன்பர்கள் தங்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்களை அன்னையின் கருணை

ராஜீவ் காந்தி



யால் பெற்றதெப்படி என்று விளக்கி எழுதிய 80 கடிதங்களின் தொகுப்பு நூல்.

கிடைக்குமிடம் : சென்னையில் : அன்னை தியான மையம், ஆர். பால சுப்ர மணியம், 6 மாடல் ஹவுஸ் ரோடு, நந்தனம், சென்னை - 600 035.

சோப்பும் ஷாம்பும் இனி எதற்கு
'உதயம்' பாத் பவுடர்
இருக்கவே இருக்கு



"உதயம்" பாத் பவுடர்

* புதுமையானது.
* புனிதமானது.
* கேசத்திற்கு புத்துணர்வு தருகிறது.
* உடலுக்கு பாதுகாப்பு தருகிறது.
* கேசத்திற்கு, உடலுக்கு இரண்டுக்குமே புத்துணர்வும், புதுமலர்ச்சியும், நறுமணத்தையும் மேனிக்கு பளபளப்பையும் தருவது "உதயம்" பாத் பவுடர்.

"உதயம்" பாத் பவுடர்

* இது ஒரு ஆயுர்வேத மூலிகைகளின் கூட்டு! இதற்கு இணையென்பதே வெத்து வேட்டு.
* இனி தேவையேயில்லை சோப்பும், ஷாம்பும்
* உடலுக்கு பாதுகாப்பு தரவல்ல மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்படுகிறது.
* உங்கள் மேனி நாள் முழுவதும் சந்தன மணம் கமழும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும்.
* உங்களின் மலர்ந்த முகத்தை மேலும் சிவக்க செய்து மென்மையான மேனியையும் மெருகேற்றி மினிர செய்கிறது.
* முகத்திலுள்ள பருக்களையும், கரும்புள்ளி களையும் நீக்கி முகத்தை பளிச்சிடச் செய்கிறது.
* வாலிபர்களுக்கு வசந்தத்தை கூட்டுவது வயோதிகர்களுக்கு இளமையை ஊட்டுவது உங்கள் "உதயம்".
* மொத்தத்தில் இதற்கு ஈடு இணை உலகில் ஏதுமில்லை. உங்களின் இதயத்தில் ஐக்கியமாகும் "உதயம்" என்பதில் எங்களுக்கு ஐயமில்லை.

Manufacturers: M/s. KALI SIDDHA PRODUCTS, DARASURAM - 612 702, KUMBAKONAM, INDIA.
PHONE: 23589 FAX: 0435-21570 TELEX: 0467-206

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

★ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், பூரட்டாதி, 33/5'2"/2000/பி.காம்., கோவில்பட்டி லாயல் மில்லில் அக்கௌண்டன்டாக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு மத்திய/மாநில/அரசாங்கப் பள்ளியில் மாற்றத்தக்க பணியிலுள்ள குடும்பப் பாங்கான அழகான மணமகள் தேவை. மதுரை, திருநெல்வேலி ஜில்லாவில் இருத்தல் நலம். பெட்டி எண் : 10670

* Wanted broadminded tall Iyer graduate bride for a Bombay based fair practising C.A., 28/180/8000, Avittam(Kumba), Badarayana, Vathima/Vadama parentage, own accomodation, left arm slightly polio affected but not dependent in any way. Contact Box No. 10671

* Wanted for senior Clerk in TVS salary Rs. 2,200/- p.m. B.Com., ht. 5'8"/age 29 Ilen graduate/well to do unemployed girl/employed girl/no dowry. Boy's star Mirugaseerisham, Muthkala Gothram, Brahacharanam. Subsect no bar. Only son. Box No. 10672

★ மத்திய அரசில் சென்னையில் பணிபுரிபவர் மாத வருமானம் ரூ. 3500/- 39 வயது சட்டப்படி வில்லங்கம் இல்லாமல் விவாகரத்து பெற்ற நாய்க்கர் வகுப்பைச் சேர்ந்த நபருக்கு சென்னையில் உத்தியோகம் பார்க்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதி, மதம் பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 10673

★ அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், கார்த்திகை 35/5'6"/3500/பி.காம்., சொந்தத்தில் பிரஸ் வைத்துள்ள வரனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10674

★ அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், பரணி 29/5'8"/3500/பி.எஸ்.சி., சொந்தத்தில் பிரஸ் வைத்துள்ள வரனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10675.

★ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 30/எஸ்.எஸ்.எல்.சி./165 செ.மீ../ரூ. 1500/- சென்னையில் லிமிடெட் கம்பெனியில் ஸ்டெனோவாக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. படித்த வேலைக்குப் போக விரும்பும் பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். வடமாள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10676

★ சைவ வெள்ளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த DCE முடித்து பெங்களூரில் சொந்தமாக காண்ட்ராக்ட் செய்து வரும் 28/170/5000 அழகிய சிவந்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பு படித்த சிவப்பு நிறமுள்ள அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகம் தேவை. பெட்டி எண் : 10677

★ Computer Professional B.Com., வயது 30/3800/5'7" பரணி ஆத்ரேய வடகலை அய்யங்கார், தனியார் துறையில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு 25 அல்லது 26 வயதுள்ள மணமகள் தேவை. தென்கலை சம்மதம். வேலையில் உள்ள, இல்லாத பெண் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10678

★ கார்காத்தார் வேளாளர், மாநிறம், வயது 29, உயரம் 5'3"/எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பிசினஸ், மாத வருமானம் 3000/- அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பத்தின் குடும்பப்பாங்கான, படித்த, சிவந்த நிறமுள்ள பெண் தேவை. குடும்ப விவரம் பெண்ணின் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10679

★ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரநட்சத்திரம், B.Sc., D.C.P.I.C., வயது 32, உயரம் 5'11" தனியார் நிறுவனத்தில் சீனியர் கெமிஸ்ட், மாதச் சம்பளம் ரூ3,500/- உள்ள வரனுக்கு பட்டப் படிப்பும், அரசாங்கத் துறையிலோ, எல்.ஐ.சி., வங்கி போன்றவற்றிலோ அல்லது ஆசிரியை தொழிலிலோ பணிபுரியும் 25 வயதுக் குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10680

★ ஓரினத்தவன், தூய்மை பற்றற்றிருத்தல், சகோதரத்துவம் போதிக்கும் இயக்கத்திலிருந்துபின் மணவாழ்வை விரும்பும் B.Sc., அரசு, 2000, சைவப் பிள்ளைக்கு (Islam) 31க்குள் சைவ மணமகள் தேவை. (நல்ல மாற்றமுள்ள பணியுடையவர், வசதியுடைய குடும்பம், கல்வி - டைவர்சி, கல்வி - விதவை, சிறு ஊனமுற்றோர், காதல் பழிக்காளானோர் ஓரிரு மாதங்களுக்குள் விதவையானோர்களும்) ஜாதகத்துடன் ஒரே கடிதத்தில் எழுதுக. பெட்டி எண் : 10681

★ ஆயில்யம், கடக ராசி, விருச்சிக லக்னம், செவ்வாய் 8ல் குரு சனி பார்வையுடன் உள்ள அரசு, 2000, 32, +2 சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை மணமகனுக்கு மாற்றத்தக்க பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. பெண்ணின் உயர் கல்வி, வருமானம் தடையாகாது. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண் : 10682

★ அஷ்டசகஸ்ரம், தமிழ் ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், உயரம் 5'6" சென்னையில் தமிழ்நாடு அரசுத் துறையில் டைப்பிஸ்டாக வேலை பார்க்கும் 38 வயதுள்ள வரனுக்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள தமிழ் ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10683

★ சௌராஷ்டிர வைசியன், ஆயில்யம் முதல் பாதம், ஜபாலி கோத்திரம் பி.காம்., ([illegible])

29/5'3"/3400 சென்னையில் மத்திய அரசு வேலை (இட மாற்றமில்லை). இந்த வரனுக்கு 27 வயதுக்குள் அரசு/வங்கி வேலையிலுள்ள சிவப்பான அழகிய கௌராஷ்டிர மணமகள் தேவை. மதுரையில் திருமணம். பெட்டி எண் : 10684

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், Inter/35/172/4000/- தனியார் நிறுவனத்தில் ஜெய்ப்பூரில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த நல்ல குணமுள்ள வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10685

★ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூராடம் 33 வயது. ஹெராஜ்-ஜேவட் சென்னை பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் ரூ. 2400/- சம்பளம் வாங்கும் 5'6" உயரமுள்ள வரனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10680

* Saiva Vellalar, 45, Diploma Engineer, State. Govt. Rs. 3000 p.m. requires working or well-to-do lady partner widows/caste no bar. Box No. 10687

* Alliance invited for an Officer (Education M.Com.,) working in moffusal branch of a Nationalised Bank Rs. 4000/- (Son of Inter-caste Couple Mother Iyer, Father - Naidu) from educated, good looking girl from any Brahmin Community or Brahmin-Hindu Community Inter-caste couple. Daughter of anyother Vegetarian Hindu or Hindu. Inter-caste couple may also apply. No dowry. send bio-data. Box No. 10688

* Alliance for Kerala Iyer bachelor Baradwaja Sadayam 41/4750/Railways owning house from Madras employed graduate Girls, Bank/LIC/Govt/Public/Private sector full details to Box No. 10689

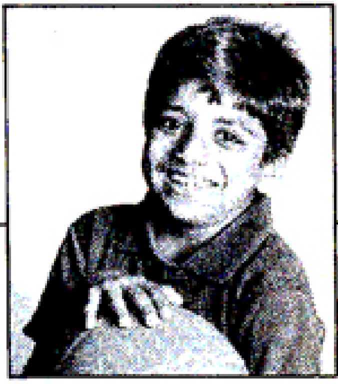
* Suitable Alliances invited for Boy 30/180/2500 Accountant- General's Office Madras own flat, Anna Nagar Plots North Madras, Father Naidu, Mother Andhra-Brahmin. Only son. Vegetarian family employed girls preferred. Respond to Box No. 10690

* R. C. Pillai, young businessman 29, from decent family earning in lakhs yearly, seeks alliance from educated, wealthy business family. Subsects no bar. Box No. 10691.

* Hindu, S.C., Adi-dravida, Tamil, divorcee on Mutual Consent, issuless, graduate 42 years, Cent. Govt. Bangalore based. Apply with details. Hindus preferred. Early and simple Marriage. Box No. 10692

* Blind/Sceduled caste/27/B.A./Stenographer/Nationalised Bank employee invites alliance from broadminded Tamil Speaking girls below 26 years with a minimum qualification of SSLC and above Intercaste aceptable. Contact Box No. 10694.

* Divorcer, Legally separated (just after the function) No encumbrances, Iyer, Bharathwaja, Poorattathi, 36/3000/Graduate steno, working in reputed paper mill in Bilaspur (M.P.) very fair looking, 160 cm. seeks alliance. Employed brides prefarable though not a must similar cases may be considered on merits. Reply Box No. 10695





* Wanted good looking qualified Iyer girl around twentythree for Bracharanam Bharadwaja double MBA 26/173 Chitayam handsome keralite company executive placement Bombay. Write with horoscope to Box No. 10696

* Wanted broadminded, Non-Naithrupha Kasyapa graduate, home loving Girl (subsect no bar) 24-27 for Thengalai Insuracne Officer 32/180/6000, Poorattathi, Charming, teetotaller owns property, Maruthi Car (Self-driving), right arm amputated in accident. Box No. 10697

* Vania Chettiar, widower, Bank employee, B.Com./36/160cms/4600/- Boys 2 Girl 1 (Age 9,7,5) Well propertied, Running a Nursery school successfully. Broadminded Girls/Widowers/Divorcee having B.Ed qualification may apply. Caste no bar. Box No. 10698

* Alliance for Solia Vellala Pillai groom 30/164/6500 Central Govt. Officer Madras from same community. Reply with horoscope, details to Box No. 10699

* Alliance invited for handsome, Tamil, Vadagalai, Srivatsa Boy 27, 5'8", Kettai, B.E.M.S., (Comp.SC) presently working in USA, from fair, slim, tall, good-looking, professionals or science post-graduate girls. Box No. 10700

* Wanted good looking employed/unemployed girls for divorcee. Nadiu Boy M.A./35/165/4000 having property at Madras and working at reputed concern. Widowers/Caste/ Religion no bar. Girls who may give direct reply desirable. Very simple marriage. Box No. 10701

★ பிள்ளைமாரில் விவரம் பி.எஸ்.ஸி./30/170 செ.மீ./2200/- மத்திய சர்க்கார் ஆபீஸ்/ சென்னை நகர், கௌசிக கோத்திரம், வடமாள். பட்டம் பெற்ற வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10702

★ முதலியார் 36/173/2500 இஞ்ஜினியர், சொந்த கட்டிடக் கான்ட்ராக்ட் தொழில், Divorcee without encumbrance. நல்ல குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. பெண் வீட்டார் பாத்திருப்பது விரும்பத் தக்கது. No bar. பெட்டி எண் : 10703

★ வடகலை, கௌசிக, சதுரம், வயது 32, எம். எஸ்.ஸி. ஜு.ஆ.ஜு. பாஸ், வேலை மத்திய அரசின் நெய்வேலி லிக்னைட் கார்ப்பரேஷன் (N.L.C.) மாத வருமானம் ரூ 2500/- ஜாதகத்திற்கு அரசாங்க வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. வர

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை – 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

தட்சணை தேவையில்லை. வடகலை அல்லது தென்கலை. பெட்டி எண் : 10704

★ வடமாள், கௌசிகம் அவிட்டம் 33/165/5000 சென்னை வங்கியில் பணிபுரியும் ஒரு கண்ணில் பார்வைக் குறைபாடு உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் வேலைக்குப் போகாத குடும்பப்பாங்கான 28 வயதுக்கு உட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10705

* Alliance invited from good-looking graduate girls upto 25 years for fair Haritha Vathima Mirugasirisham Boy 31/164/3000 Teacher defence school Coimbatore District. Non-transferable. Apply horoscope to Box No. 10706

* Vadakalai Iyengar, Bharadwaja, Ayilyam, 26 years, 5'8", B.A.B.L., Law Officer, Hyderabad, Public Sector firm, Rs. 3500/- p.m. wants tall, beautiful, well educated Good & affluent family - unemployed domestically well trained girls only need apply to R. Varadharajan 49/1/63A, M.S. Nagar, Kurnool, Andhra Pradesh, Pincode : 578 002 Phone : 22314

* Wanted graduate bride for Vadama, Kausika, Uthiradam graduate, post-graduate in Marketing Management, 32, 170, Business, wholesale, Retail Readymade Garments showroom at Madras, Earns about 10-12 thousand per month. N. K. Iyer, 245-A Natesa Nagar, Madras - 600 092.

* Wanted Bombay based employed Girls 25/29 for 32 years Vadakalai Non-haritha employed. Bombay salary 3500. Contact. Ragunathan, Flat 702, 7th Floor, Surej Heights "B", Walbhai Road, Goregaon (E) Bombay - 400 063.

★ அரசியல் ஈடுபாடும் பொது நலனில் அக்கறையுள்ள 29 வயது ஐயங்கார் [illegible] அரசுத் துறையில் பணியாற்றும் பெண் தேவை. இளம் விதவைகளும் சம்மதம். சாதி, மதம் தடையில்லை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: பி. சுப்பிரமணி, புது வெள்ளாளத் தெரு, பாண்டமங்கலம் உறையூர். திருச்சி மாவட்டம்.

★ அய்யங்கார், வடகலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், [illegible], பெங்களூரில் வேலை பார்க்கும் Asst. Engr. (Dip. in Ceramics) 27/170/2000 வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஏ. ஜகந்நாதன், P-23, சேவியர்ஸ் ரோடு, டிவிஎஸ் நகர், மதுரை - 625 003.

★ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், பரணி, பி.எஸ்.ஸி., 33/69"/3000 Medical Representative வரனுக்கு படித்த, அழகுள்ள, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : 25, கங்கை தெரு, பவானி நகர், தஞ்சாவூர் - 613 004.

★ வாத்திமாள்/காஸ்யப கோத்திரம்/பூராடம்/+2/வயது 30/160 செ.மீ./சூப்பர்வைசர் (பிரைவேட்)ஜூர்தேஸா ஸ்டீல் ப்ளாண்ட், ஒரிஸா. 2500/- உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரனுக்கு மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஆர். நாராயண சுவாமி, 50, தலையால் செட்டி தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

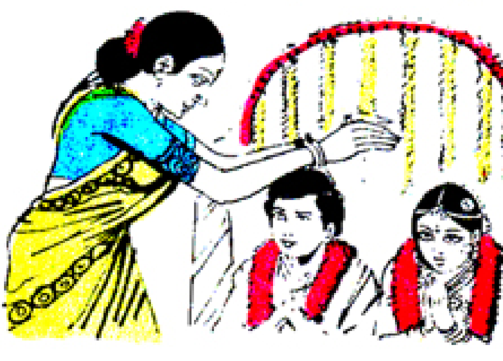
★ ஐயர்/பாரத்வாஜ கோத்திரம்/மறுநாட்டு பிரஹசரணம்/மிருகசீரிஷம்/35வயது/ 176 செ.மீ./பி.யூ.சி./மல்கோட்டில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு அதற்கு தகுந்தாற்போல் மணமகள் தேவை. விவரங்களுக்கு M. Srinivasan, 5/7 North Andar Street, Trichy - 620 002.

* Alliance invited for Thengalai Iyengar Boy, Punarpoosam, Koundinya Gothram, 34 years, B.Sc., I Class, 2500/- p.m. Employed in TVS Group Legal divorcee without encumbrance. Apply with full details horoscope. Box No. 10707

★ வடமாள், சாண்டில்ய கோத்திரம், வயது 32, (கேரளா), எல்.எல்.எம்.பி., பிசினஸ், மாத வருமானம் 3000/- பெண் 27க்குள் தேவை. பெட்டி எண் : 10708

* Wanted fair slim Hindu vegetarian graduate working girl from decent family for fair slim 29/165/Bsc/2000 State Govt. employed Agamudaiyar boy. Caste no bar. No dowry. Box No. 10709

★ தஞ்சாவூர் சோழிய வெள்ளாளர் அசைவம், வயது 28, மாதச் சம்பளம் ரூ 2800, உயரம் 5'7", பொதுத் துறையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, வேலையில் உள்ள அல்லது வேலையில் இல்

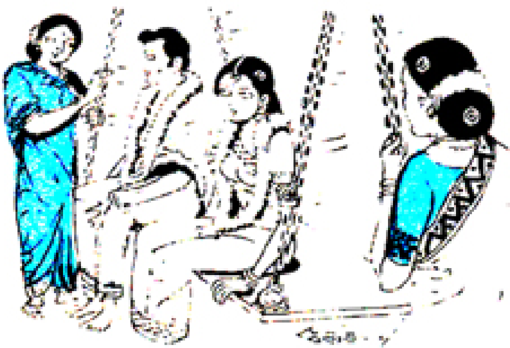


வாத படித்த கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. வெள்ளாளர் உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10710

* Alliance invited from Non-koundinya fair girl, graduate, well connected and affluent family background, height less than five feet, for a Palghat Iyer Boy, post-graduate Makam, 31/145, smart, well placed business in Madras. Correspond with horoscope to Box No. 10711

★ பிராமணர்/ அஷ்டசஹஸ்ரம்/ பாதராயண கோத்திரம்/வயது 30/வைவரா/உயரம் 5'1"/ மாநிறம்/தனியார் கம்பெனி மற்றும் சொந்தத் தொழில் செய்யும்/மாத வருமானம் ரூ 2000/- உள்ள மணமகனுக்கு திருச்சியில் வேலை பார்க்கும் அல்லது மாற்றத்தக்க மணமகள் தேவை. ஜாதகம், மனப் பொருத்தம் இரண்டிற்கும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். மோகன், 75, குமரப்பா தெரு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.

மணமகன் தேவை



* Vadagalai Mouthgalya Uthiram 24/162/1700/+2 fair slim girl seeks Madras based decently employed alliance below 30 reply with horoscope to C. Sukumar, 41, Govindan Road, West Mambalam, Madras - 600 033.

* Alliance invited for girl Srivasta, Hastham, 5ft 2inch, +2, tailoring passed 27 yrs from employed/business respectable family. Box No. 21718

★ குணமும், நிறமும், அழகுமுள்ள குடும்பப் பாங்கான ஆங்கில வழி பத்து வரை படித்துள்ள 21 வயது ஜூத்தடி உயரம், வாதூல கோத்திர, ரோகிணி நட்சத்திர வடமாள் பெண்ணிற்கு நல்ல கம்பெனியிலோ மத்திய அரசு நிறுவனத்திலோ வேலை செய்யும் படித்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 21719

★ நாகர்கோவில் வெள்ளாள பிள்ளை, விசாகம் 24/158/11sc., பெண்ணிற்கு, அரசு, அரசு நிறுவனங்கள் கம்பெனிகளில் பணிபுரியும் பிள்ளை வரன் தேவை. வேலை இல்லாத பி.எட்., பட்டதாரிகளும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 21720

★ சௌராஷ்டிர வகுப்பு ஜூபாலி கோத்திரம் பம்பாயில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு 27/150/3000, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21721

★ இந்து, செட்டியார், வயது 28, உயரம் 5½', 7 ஆம் வகுப்பு வரை படித்துள்ள சிவந்த, குடும்பப்பாங்கான, அனைத்து வீட்டு வேலைகளையும், வீட்டையும் நிர்வகிக்கும் திறன் கொண்ட பெண்ணிற்கு 33 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21722

★ கும்பகோணத்திற்கு அருகே உள்ள ஊரில் ஒரு தனியார் அரசு உதவி பெறும் பள்ளியில் இடைநிலை ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும் 29 வயது பிராமணப் பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. நட்சத்திரம் அனுஷம், உயரம் 5'4" ஆத்ரேய கோத்திரம், உட்பிரிவு சம்மதம். வரன் ஆசிரியராகவும் அல்லது அரசு அதிகாரியாகவும் இருக்க வேண்டும். பெண்ணிற்கு மாற்றுதல் கிடைக்காது. பெட்டி எண் : 21723

★ சௌராஷ்டிரா, சௌனக கோத்திரம், வயது 22, 5'1", எம்.எஸ்ஸி., படித்த, அழகான, சிவந்த நிறமுள்ள, நல்ல வசதி, படித்த பெண்ணிற்கு, அதே குலத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல வசதி படைத்த, படித்த, அரசாங்க உத்தியோகம் (அ) நிரந்தர வியாபாரத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. (MBA, MCA, M.Tech., Dr., CA) விருப்பமுள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21724

★ கவரா நாயுடு, 24/160செ.மீ../2000 பி.காம்., வங்கியில் பணிபுரியும் மூலநட்சத்திரம், மூன்றாம் பாதம் உள்ள பெண்ணுக்கு வங்கியில் பணிபுரியும் அல்லது மத்திய அரசு அலுவலில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. வயது 30க்குள் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21725

★ பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திரம் 19/ பி.காம்../150 பிரஹசரணம் வேலை தேடிக் கொண்டிருக்கும் அழகிய, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு 25 வயதிற்குட்பட்ட நல்லொழுக்கமுள்ள வரன் தேவை. சுயதொழில், அரசு, பொதுத் துறை வேலைக்கு முன்னுரிமை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 21726

★ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், திருவாதிரை பி.எஸ்ஸி../32/165 செ.மீ../3000/- தொலைபேசி இலாகாவில் ஜூனியர் ஆபீஸராக பணியாற்றும் பெண்ணிற்கு படித்த, அரசு, வங்கி, சிறந்த கம்பெனியில் நல்ல வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21727

★ ஐயர்/பிரஹசரணம்/கௌதம கோத்திரம்/ மூலம்/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்துள்ள அழகான, சிவப்பான, வீட்டு வேலையில் நல்ல தேர்ச்சியுள்ள, 22 வயதுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 21728

★ திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர், 29 வயது, அழகிய, ஒல்லியான, சிவப்பு நிறமுடைய பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு நிரந்தர அரசுப் பணியிலுள்ள அல்லது நல்ல தனியார் பணியிலுள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21729

★ வீட்டு வேலைகள் நன்றாகத் தெரிந்த, எட்டாவது வரை படித்த, வேலையில் இல்லாத

30 வயது நிரம்பிய, அழகான வடகலை அய்யங்கார் பெண்ணுக்கு, அரசாங்க வேலையிலோ (அ) நல்ல கம்பெனியிலோ உத்தியோகம் செய்யும் வடகலை/தென்கலை வரன் தேவை. பெண்ணின் நட்சத்திரம் ரேவதி, கௌசிக கோத்திரம். பெட்டி எண் : 21730

★ வடகலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி, வயது 23, படிப்பு +2, ஆங்கிலம், தமிழ் டைப்ரைட்டிங் ஹையர், வேலையில் இல்லாத 150 செ.மீ., உயரமுள்ள, செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்ணிற்கு, 30 வயதிற்குள் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21731

★ முதலியார் வன்னியர் தம்பதியினரின் மகளுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. வயது 33, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தட்டெழுத்து ஆங்கிலம் உயர் நிலை, தமிழ் இளநிலை, வீட்டு வேலைகளில் தேர்ந்தவர். அழகு. அடக்கம் நிறைந்தவர். ஜாதி பேதமில்லை. தாரமிழந்து, குழந்தை இல்லாதவர்களும் அணுகவும். பெட்டி எண் : 21732

★ பிளஸ் டூ மற்றும் தமிழ், ஆங்கிலம் டைப்ரைட்டிங் உயர்நிலை தேறியுள்ள, 27 வயதான, 153 செ.மீ., உயரமுள்ள, மாநிறமான, குடும்பப்பாங்கான, நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, அஷ்டசஹஸ்ரம் பிராமணப் பெண்ணுக்கு அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஹரித கோத்திரம், ஸ்வாதி நட்சத்திரம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21733

* Alliance invited from Telugu Brahmin boy, Non-Bharathwaja graduate, employed in Central/State Govt/Govt undertakings, for graduate Telugu neiyogi bride, 32 years/Central Govt/2350/- Subsect no bar, early decent marriage. Reply with horoscope to Box No. 21734

* Alliance invited from well settled grooms for good looking Iyer, Ashtasahasram, Visakam girl, 24/157/B.Com., employed in State Bank of India, Kolhapur, Maharashtra. Apply with horoscope and particulars to Box No. 21735

* Alliance invited for Athreya Gothram, Vadakalai Iyengar graduate Bank employed girl very fair, beautiful, slim and young looking Avittam, age 34/158cm/4200/- Subsect no bar. Reply to Box No. 21736

* Alliance for Madhwa, Kannada, Brahmin Srivatsa, Pooram 29/156, Bank bride. Apply to Box No. 21737

* Alliance invited from decently employed/settled grooms for Vathima Bharadwaja girl 33/150cm Anusham, SSLC, unemployed domestically trained fair good looking, Reply for immediate decent marriage. Subsects no bar to Box No. 21738

* Alliance for Kerala Iyer Spinster Baradwaja, Uth'rattathi 33/3800/telephones Bombay from equally employed from Bank/LIC/Public/Private Sector graduate grooms preferably Bombay based or transferable to Bombay. Full details to Box No. 21739

* Alliance for Kerala Iyer Spinster, Baradwaja, Thiruvonam 32/4000/Bank owning flat from equally employed from Bank/LIC/Govt/Public/Private sector Madras based graduate grooms. Full details to Box No. 21740

* Iyengar Vadagalai 5'3" Sadamarshna, Rohini 28 yrs SSLC domestically well trained girl seeks decently employed boy. Box No. 21741

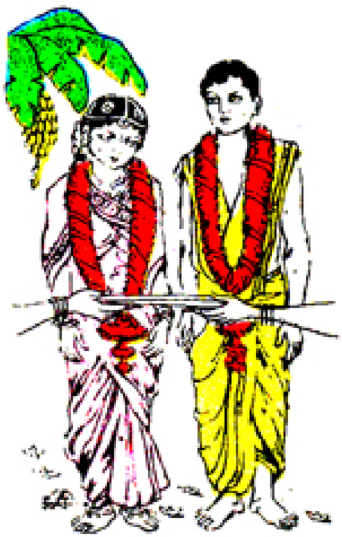
* Alliance from Non-Koundinya Professionals/highly educated settled tall Iyer grooms below 35 years for Brahacharnam, Thiruvonum very fair, slim 29/173cm/B.Sc., PGD Pmgt. Computer qualified girl. UDC/S.Railways. Simple Marriage. Box No. 21742

* Alliance invited for very beautiful Vadama Srivatsa Aswini 28/158 Deaf & Dumb girl. Highly resourceful, healthy, religious and good mannered. Good at household works & tailoring. understanding Iyer/Iyengar boys with clean habits preferred. Widower/handicapped acceptable. Decent marriage assured. Horoscope optional. Reply to Box No. 21743

* Thengalai, Koundinya, Pooram, B.Sc/33/2500 Central Govt. employee girl. Alliance invited from graduate State/Central Govt. employed or private executives. Transferable to Delhi. Subsect no bar. Delhi based alliance prefered. Box No 21744

* Brahmin grooms only for beautiful girl M.Sc/27/Ayilyam/Bank Officer/4500/ strict vegetarian, Father Naidu, Mother Iyer, apart from marriage expenses, jewellery and articles worth rupees two lakhs. Box No 21745

* Alliance invited for Iyer, Vadama, graduate girl, innocent divorcee. (No encumbrance), 25, Medium complexion, Kousika gothram, Star Avittam, Musically talented, decently employed from well educated, employed broadminded boys. Subsect no bar. Box No. 21746



* Professionally qualified/post-graduate well-settled Madras/Bombay based groom for vadama Palghat Iyer girl Moolam third-padam Bharadvaja, M.Com., PGD (computer) 26/152/2750. System Analyst. Sub-sect acceptable. Decent marriage. Reply with horoscope to Box No 21747

* Sathada Sri Vaishnava vegetarian girl, B.Sc., home loving 25½ years, 4'10" fair complexion need graduate boy decently employed for decent middleclass marriage. Brahmins no bar. Horoscope relatives in Madras and details to Box No. 21748

* Alliance invited from professional Mudaliar boys from Maharashtra State for girl 26 years 5'2" Puram star, slim and Reddish in colour computer operator, steno & graduate, Private working early marriage. Contact to Box No 21749

★ ஆரிய வைசியர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, கோத்திரம் பிருகுகுல, வயது 26, உயரம் 5 அடி, மாநிறம், அஸ்வினி நட்சத்திரம் பி.ஏ.பி.எல்., ஜூனியர் வக்கீலாக தொழில் புரியும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21750

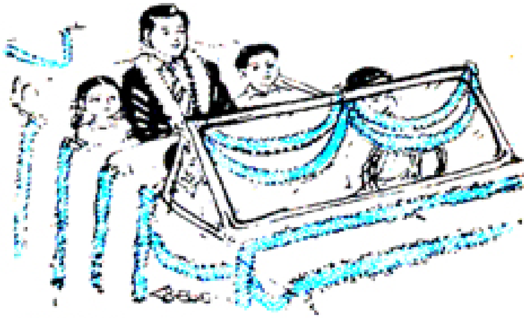
★ பம்பாயில் அமெரிக்கன் நிறுவனம் ஒன்றில் வேலை பார்க்கும், பி.காம்., படித்த குடும்பப் பாங்கான, 25 வயது பெண்ணிற்கு, நட்சத்திரம் கேட்டை 4ஆம் பாதம், ஆத்ரேய கோத்திரம், வடமாள், பம்பாயில் நிரந்தரமாக இருப்பவர்க்கு, 30 வயதிற்குள் நல்ல படிப்பும், நல்ல வேலையும் உள்ள மணமகன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21751

★ வங்கியில் பணிபுரியும் பட்டதாரி செட்டி வகுப்பு பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. பெண்ணின் வயது 31, உயரம் 152 செ.மீ., கேட்டை நட்சத்திரம். பெட்டி எண் : 21752

★ பெண் வடமாள், விவாகரத்து பெற்றவள், வயது 30, மாநிறம் அழகுள்ளவள், மாத வட்டி வருமானம் ரூ 500. பிராமண குலத்தைச் சார்ந்த முற்போக்குள்ள 42 வயதுக்குட்பட்ட 1000க்கு மேல் சம்பாதிக்கும் மாப்பிள்ளை தேவை. மனைவியை இழந்தவரும் விவாகரத்து பெற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 21753

★ ஆசையும், பாசமும் நிறைந்த, வசதியுள்ள, அன்பு பெற்றோர்களின் இரண்டு பெண்களில் மூத்த பெண்ணிற்கு. வடமாள்/பரத்வாஜம்/பரணி/20/5'5"/ மாநிறம்/பிஎஸ்ஸி கெமிஸ்ட்ரி இறுதி ஆண்டு படித்துக் கொண்டிருக்கும், அழகும், பண்பும் ஆரோக்யமும் நிறைந்த வெள்ளிக் கிழமை பிறந்த குடும்பப்பாங்கான பெண். தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21754

★ பிரஹசரணம், ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி/22/5'2"/M.Com./ITC/Acct. cum Secretary/ Rs.3000/ வேலை பார்க்கும் அழகிய குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு Govt/Public Limited ஸ்தாபனத்திலேயே வேலை பார்க்கும் (26 முதல் 28) நல்ல குணமான மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் + குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி T. K. Rangarajan, House No. 22-55/1



Radhakrishna Nagar, 2nd Street, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047

* Alliance invited from professionally qualified well settled Pillai vegetarian boys upto 28 for a good looking, tall and slim girl aged 24, star Hastham, M.Com., Junior College professors may also apply. With horoscope to Mr. S. S. Perumal, No. 19, 3rd Cross Street, Ganesapuram, Trichy - 620 014

★ செங்குந்தர் இனம், வயது 36, ஆசிரியை, படிப்பு பி.ஏ., மாதச் சம்பளம் ரூ 2400/- ஜாதகம் இல்லை. சிகப்பு நிறமுடைய பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு வேலை/சொந்த தொழில் செய்யும் வரன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21755

★ பலிஜா நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த, 25 வயதுள்ள, 170 செ.மீ., உயரமுள்ள சதர்ன் ரயில்வேயில் பணிபுரியும் முதுநிலைப் பட்டதாரி பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21756

* Wanted well qualified and well settled groom for very fair commerce double graduate Haritha gothram, Aswini, very fair, 5'4" tall, brahacharanam girl. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 21757

* Alliance for fair Iyengar Naidruvakasyapa Vadagalai Pusam B.Com., girl working in Bombay Public Sector Financial Institution 22/156/3000 from suitable Bombay based boys with accomodation arrangements. Reply with horoscope to Box No. 21758

* Wanted Doctor, Engineer, Govt/Bank Officer for Tamil Yadhav girl 19 years, IInd year degree, 168 cms, good looking and well settled to Box No 21759

* Suitable Hindi or Telugu speaking match for graduate divorcee girl 36 yrs, no issues, employed in Nagpur Telephones, Shravana Kashyap Gothram, Rohini star, Kshatriya, caste no bar, preference Andhra Telugu. Box No 21760

★ ஹரித்ர கோத்திரம், ரேவதி, ஸ்மார்த்த, மத்திய அரசில் ஸ்டெனோ, 28 வயது, நல்ல அழகான பெண்ணுக்கு மத்திய அரசு/பொதுத் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21761

★ திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை பட்டதாரியான 24/156 செ.மீ., குடும்பப்பாங்கு, அழகு, மிருகசீரிஷ நட்சத்திரமுள்ள பெண்ணுக்கு வங்கி/அரசு/பொது நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் சைவ இனத்தைச் சார்ந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதக குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21762

★ துருவ வேளாளகவுண்டர், வயது 25, உயரம் 5'6", படிப்பு 10வது, மாநிறமான குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு, தனியார், அரசுத் துறையில் நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. தையல், சமையல், வீட்டு வேலைகள் தெரியும். பெட்டி எண் : 21763

★ ஆர்காடு முதலியார் இள குடும்பப்பாங்கான, பத்தாவது படித்து, வயது 33, உயரம் 150 செ.மீ., மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21764

* Alliance invited for Brahacharanam/Sankriti/Swati/23/157/Slim, double graduate Central Services Girl, Delhi based groom prefered. Contact : Mwo. A. Venugopal, "MEENA", 6, Ranganatha Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073.

* Alliance invited from parents of well settled boys, medium height, for a Palghat Iyer girl, professionally qualified, Koundanya/Brahacharanam/Uthradam, fair, domestically well trained, Godfearing, decently self employed, 26/135, only daughter of affluent family correspond with horoscope to Box No 21765

★ ஐயங்கார், வடகலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், பி. ஏ. படித்து தமிழ்நாடு அரசில் இளநிலை உதவியாளராக வேலை பார்க்கும் 33 வயதுள்ள பெண்ணிற்குத் தகுந்த மத்திய/மாநில அரசுகளில் வேலை பார்க்கும் வரன்கள் தேவை. எல்.ஐ.சி./ வங்கி அல்லது பொதுத்துறை நிறுவனங் களில் இருந்தாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். வரன்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். உட் பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21766

* Alliance invited from Non-Kousika Post Graduate Engineer/C.A. Boys for Iyengar Vadakalai Girl 23/158 cms, B. Sc., Star Anusham, employed in Bank, Madras. Reply with horoscope/details to Box No. 21767

* Broad-minded, Madras/Foreign based, Well settled., PG Professionals, around 35/36, preferably Doctors, same/similar community for Convent educated, Hindu Saiva Pillai, MBBS, Girl of cultured, well-to-do family, fair, good looking, 30/152, an innocent divorcee of non-consummated, arranged, brief marriage. Give full details, horoscope first please to Box No. 21768

★ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், 23/155/2500/- அயல் நாட்டு வங்கியில் பணிபுரியும் நல்ல நிறமும், அழகும் தெய்வபக்தியும் பண்பும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண்ணிற்குச் சென்னையில்/சென்னைக்கு மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரதட்சிணை/சீர் வகைகள் அதிகம் எதிர்பார்க்காத வரன் தேவை - உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். பெட்டி எண் : 21769

* Alliance invited for 25½/149 cms, Bharadwaja Vathima Tamil Brahmin Girl Poosam, B. E., Chemical Research Associate (IIT Bombay) from Bombay, Delhi based Professors, Scientists, Engineers, C.As, Vathima Vadama, Brahacharanam upto 30/165 cms. Contact with horoscope to : R. Sethuraman, II B/10, TCS side, IIT Quarters, Powai, Bombay-400 076. Phone : 5783301; Extn : 2478.

* Wanted Balija Naidu Groom for Bombay based Bank employed Bride, B. Com., 24/155/3000/- Star Sadayam. Reply with horoscope to K. Naidu, RB/II/978/21, Kolsewadi Kalyan - 421306. Thane District, Maharashtra.

* Alliance invited from professionally well settled Graduate Tamil Iyer Boys for smart Graduate Tamil Iyer Girl Computer Trained) 25/152, Haritha Gothram, Brahacharanam, Uthirattadhi. Write with horoscope to Box No. 21770

* Alliance for Soliyal Angrassa Iyer Girls 35/P. U. C./ Anusham/5'.1"/State Govt employee 29/Moolam IV Padam/S. S. L. C./not employed/4'.9"/Domestically well trained. Box No. 21771

மணமகள் — மணமகன் தேவை

★ பையன், மத்திய அரசு உயர் அதிகாரி, வயது 26/எம்.எஸ்ஸி.,/2600/- பையன் ரயில்வேயில் அக்கவுண்டன்ட் வயது 27/+2/2400/- பெண் டெலிபோன்ஸ் உயர் அதிகாரி, வயது 32/எம். எஸ்ஸி.,/3600/-, பெண் பி.காம்., வயது 24, பையன்/பெண்களுடைய ஜாதகத்துடன் படிப்பு, சம்பளம் குடும்ப விவரம், பெட்டி எண்ணுக்கு எழுதவும். மத்தியதரக் குடும்பம். வடமாள்/ஐயர், கர்க கோத்திரம். பெட்டி எண் : 30055

* Mutual/separate alliance invited (Nair Father, Brahmin Mother) for our daughter 26/B.A.B.Ed.,/156 cm/Thrikettai/and son 29/B.Sc./168cm/Uthiram employed in Bank. Interested Nair parents or parents like us contact with horoscope to Box No. 30056

* Vadama, Sankrithi, Revathi, 35, Bsc, 152 cm, Builder Propertied requires girl below 29, Sister B.Com., 23, 153 Uthiradam requires well placed boy below 28 Box No. 30057

* Alliance invited for Jamshedpur based Iyer Boy Sankrithi permanent employment Bharani, B.Com., 33/5'4"/2000 Prepared mutual alliance of sister 24 B.Com., 5'2" Uthrashada Makara Rasi. Box No. 30058

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.

முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2345624; சர்குலேஷன் மானேஜர் : 2345623; விளம்பரம் - சந்தா : 2345622; டைரக்டர் : 2345621.

ஆண்டுச் சந்தா : உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் : ரூ. 500/-.

ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-.



லாக்டோ காலமைன் மேனியெழில் பராமரிப்பு மூலம் ஏற்படும் வித்தியாசமே அலாதி... ஆஹா என்ன தெளிவு, என்ன வழவழப்பு !

லாக்டோ-காலமைன்.

தலைமுறை தலைமுறையாக அழகொளிரும் மேனியெழிலைப் பராமரிக்கும் இரகசியம்.

இப்போது வழவழப்பான நயம். மிகவும் கவர்ச்சிகரமான சாயல்கள். நீண்டு நிலைத்து விளங்கும் நறுமணம் — இவை அனைத்தும் ஒரு புதிய கண்கவரும் பேக்கிலே.

இதமான குளுகுளு லாக்டோ காலமைனை தேவைப்படும் போதெல்லாம் உபயோகிப்பீர்.

நாள் முழுவதும் அதே புத்துணர்ச்சி நிலைத்திருக்க.

மென்மையாகவும், வழவழப்பாகவும், மாசிலா மேனியாகவும் திகழ... ஆண்டாண்டுகளுக்கும்.



லாக்டோ-காலமைன்

மென்மையான சருமம்.
மாசிலா மேனியெழில்.







ஹோம் கலெக்ஷன்

பாலிகாட் விரிப்புகள்

மிருதுவானவை மற்றும் சுருக்கம் இல்லாதவை. பகட்டான ப்ளெயின்களில் மற்றும் பரவசமூட்டும் ப்ரின்டுகளில்.

அல்ட்ராக்ஸ் துவாலைகள்

சொகுசான, மிருதுவான மற்றும் அதிக ஈர்க்கும் தன்மையுடன் கூடிய பளிச்சிடும் பல வண்ணங்களில்.

ஃபர்னிஷிங் துணிகள்

தூய பருத்தி மற்றும் பாலியெஸ்டர் இணைந்தவை. வசீகர ப்ரின்டுகள்... பல்வேறு வண்ணங்களில்.

பாம்பே டையிங்

ஸ்தாபிதம் 1879